Druckerei
Wilhelm Limpert

Strauch: Körperschule in der deutschen Wehrmacht

Chr. Strauch,
Heeressportlehrer an der Heeressportschule Wünsdorf

Körperschule in der deutschen Wehrmacht

3. Auflage

Spiele
Geländelauf
Gymnastik
Medizinballübungen
Kugelübungen
Rundgewichtübungen
Übungen mit dem Wurfgewicht
Übungen mit der Scheibenhantel
Übungen mit dem Baumstamm
Bodenturnen
Geräteturnen

Wilhelm Limpert-Verlag
Berlin SW 68

Chr. Strauch,
Heeressportlehrer
an der Heeressportschule Wünsdorf

Körperschule in der deutschen Wehrmacht

mit 74 Bildern
und 52 Zeichnungen

3. Auflage

Spiele
Geländelauf
Gymnastik
Medizinballübungen
Kugelübungen
Rundgewichtübungen
Übungen mit dem Wurfgewicht
Übungen mit der Scheibenhantel
Übungen mit dem Baumstamm
Bodenturnen
Geräteturnen

Wilhelm Limpert-Verlag, Berlin SW 68

Alle Rechte vorbehalten!
Wilhelm Limpert-Verlag, Berlin / 1943
Verlagsnummer: 43051
Druck: Wilhelm Limpert, Dresden

Die im Abschnitt Gymnastik veröffentlichten Zeichnungen sind zum größten Teil aus dem Buch Forstreuter „Gymnastik", neuzeitliche Körperschule ohne Gerät in Wort und Bild, 10. Auflage, 444 Seiten, über 1200 Zeichnungen und rund 1500 Übungen, broschiert RM. 4,80, erschienen im Wilhelm Limpert-Verlag, Berlin SW 68, übernommen worden.

Vorwort

Das Ziel der körperlichen Erziehung im Rahmen der militärischen Ausbildung ist der gesunde, leistungsfähige, schnelle, zähe und willensstarke Soldat. Die Leibesübungen sollen mithelfen, diesen hochwertigen Soldaten zu formen. So bildet die sportliche Ausbildung die Grundlage für den Waffendienst und die Erziehung zum nerven- und willensstarken Kämpfer. Denn nicht die Kriegsmaschine, sondern die Nerven des Mannes dahinter sind das Entscheidendste. Nerven aber sind um so leistungsfähiger, je mehr sie auf einem geschulten organischen Aufbau von Kraft, Gesundheit und Ausdauer ruhen. Dieser moderne Erziehungsgedanke ist in der Sportvorschrift der Wehrmacht fest verankert. Die Leitsätze der Sportvorschrift enthalten in kurzen, aber markanten Sätzen den Inhalt und das Wesen des Sportes. Es heißt dort:

„Der Sport dient der militärischen Ausbildung. Er unterstützt die Erziehung des Soldaten zum einsatzbereiten Kämpfer.

Der Sport stärkt die Gesundheit, lockert den Körper, verleiht ihm Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit und Gewandtheit.

Er weckt und steigert die seelischen Kräfte des Soldaten und erzieht ihn zur Härte und Entschlußfähigkeit, zu Willensstärke und Kampfgeist.

Er fördert die Entwicklung des Soldaten zur selbständig handelnden Persönlichkeit, zwingt ihn aber gleichzeitig zur Selbstzucht, zu Ein- und Unterordnung und stärkt somit die Manneszucht und den Korpsgeist der Truppe.
Er bringt Frische, Frohsinn und Abwechslung in den Dienst.
Er ist ein wertvolles Verbindungsmittel zwischen Wehrmacht und Volk."
Zwar ist die Sportvorschrift in erster Linie als richtung- und maßgebend für die körperliche Ausbildung der Wehrmacht gedacht. Sinn und Zweck der Vorschrift ist es aber, gleichzeitig den Einfluß auf die gesamte körperliche Erziehung der deutschen Jugend und des ganzen deutschen Volkes auszuüben. Ein Volk ohne Sport wird niemals ein Volk guter Soldaten sein. So will auch das Buch „Körperschule in der Wehrmacht" dem Lehrer für Leibesübungen in der Truppe für die körperliche Ausbildung der Rekruten einmal eine auf der Heeressportschule in Wünsdorf erprobte größere Stoffauswahl geben und will zugleich dem Erzieher der deutschen Jugend für die vormilitärische körperliche Ausbildung und Erziehung Helfer, Berater und Wegweiser sein.

Wünsdorf, im Oktober 1935. Chr. Strauch.

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Einleitung	6
Spiele Kampf im Kreis	9
Laufspiel	10
Wettkriechen	11
Toter Mann	11
Ziehen als Wettkampf	12
Ausbrechen	13
Reiterkampf	14
Der Zweite schlägt	14
Zahl und Adler	15
Staffellauf um den Kreis	16
Kampf um die Bälle	17
Burgball	18
Kampfball	19
Reiterball	20
Jägerball	21
Ballkampf im Kreis	21
Stoßballstaffel	22
Ballstaffeln	23
Ballstaffel im Sitzen	25
Rollballstaffel	26
Ballstaffel im Kreis	27
Balljagd	28
Neckball	28
Ballstaffel über den Kopf	30
Stoßballspiel über die Leine	31
Ballspiel unter der Leine	33
Laufstaffel mit 3 Bällen	33
Reiterstaffel	34
Hindernisstaffel	35
Völkerball	36
Prellball	37
Geländelauf	39
Gymnastik Übungslehre und Übungsweise	47
Lockerungsübungen	51
Dehnübungen	54
Kräftigungsübungen	59
Übungen mit dem Medizinball	63
Übungen mit der Kugel	68
Übungen mit dem Rundgewicht	69
Übungen mit dem Wurfgewicht	73
Übungen mit der Scheibenhantel	75
Übungen mit dem Baumstamm	78
Boden- und Geräteturnen	
Bodenturnen	82
Übungen am Pferd	96
Übungen am Barren	102
Übungen am Reck	111
Klettern und Hangeln	121

Einleitung

Der junge Soldat erhält die Grundlage der sportlichen Ausbildung in der Grundstufe. In ihr wird der ungelenke Rekrut locker und geschmeidig gemacht. Er lernt Körpergefühl und Körperbeherrschung — Muskulatur und Organismus werden gekräftigt und für den Waffendienst brauchbar gemacht. Hierzu am besten geeignet sind Bewegungsspiele, Gymnastik ohne und mit Gerät, Geländelauf sowie Boden- und Geräteturnen, die in diesem Buch unter dem Begriff „Körperschule" zusammengefaßt sind. Unter Körperschule versteht man die Schaffung der körperlichen Grundlagen für die Wehrhaftmachung und Schaffung der Grundlagen für die turnerische und sportliche Wettkampfausbildung. Die Schulung muß enthalten:

A. Die Schulung der inneren Organe (Herz, Lunge, Kreislauf).

B. Die Schulung des Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenke, Nerven).

Die Ausbildung der inneren Organe ist Voraussetzung der Schulung des Bewegungsapparates; denn was nützt der muskelbepackte Körper, wenn die Organe dementsprechend nicht genügend gekräftigt sind. Der leistungsfähige Soldat benötigt nicht nur rohe Muskelkraft, sondern Ausdauer. Diese hängt aber nicht von der Muskelkraft der Arme, sondern von der Kraft des Herzens und der Lunge ab. Die inneren Organe werden geschult durch Spielen, Gehen und Laufen. Die Stufung ist:

1. Ausdauer,
2. Schnelligkeit.

Um die Rekruten hierin zweckmäßig und schnell auszubilden, beginnt die körperliche Erziehung mit Bewegungsspielen und Geländeläufen. Die Spiele haben dabei anfangs den Vorzug deshalb, weil man durch das Spiel außer Schulung der Organe die beste Lockerung und Geschicktmachung bei den Rekruten erreicht und weil das Spiel gleichzeitig zu einer der vornehmsten Eigenschaften des Soldaten, der Kameradschaft, erzieht. So beginnt jede Stunde der Leibesübungen mit Spielen oder das Spiel ist freudiger Ausklang der Körperschulstunde. Die Erziehung zur Dauerkraft geschieht durch den Lauf. Außer der hierbei erzielten vorzüglichen Kräftigung von Herz und Lunge erfolgt dabei gleichzeitig die Verbesserung des Laufstils. So wie der Rekrut richtig marschieren und schwimmen lernt, muß er auch zweckmäßig laufen lernen. Die Ausbildung im Laufen erfolgt zunächst im Gelände und zur Erziehung der Schnelligkeit später auf der Laufbahn.

Die Schulung des Bewegungsapparates wird durch Gymnastik ohne und mit Gerät (Medizinball, Kugel, Rundgewicht, Baumstamm, Wurfgewicht, Hanteln) sowie durch Boden und Geräteturnen erreicht. Alle diese Arbeitsgebiete haben den Vorzug, daß sie im Rahmen der Ausbildung eine gründliche Durchbildung vieler zu gleicher Zeit ermöglichen. Die Stufenfolge ist:

1. Lockerung.
2. Dehnung.
3. Kräftigung.
4. Geschickt- und Gewandtmachung.

Die Gymnastik ohne Gerät soll die Muskeln lockern und dehnen. Lockerung ist wichtig, weil Steifheit und Verkrampfung jegliche Entfaltung zur Leistung, sei es beim Laufen, Schießen, Schwimmen usw., hemmend beeinflussen. Die Dehnübungen machen die Muskeln lang und geschmeidig. Die Gymnastik ohne Gerät hat außerdem die Aufgabe, die Rumpfmuskulatur, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskeln, zu kräftigen.

Die Arbeit mit den Geräten, wie Medizinball, Kugel, Rundgewicht, Wurfgewicht, Hanteln und Baumstamm, bietet innerhalb der körperlichen Ausbildung der Rekruten eine wunderbare Quelle der Kraft. Kraft bedeutet erhöhtes Lebensgefühl, Kraft gibt Selbstvertrauen und Sicherheit.

Das Boden und- Geräteturnen ist in der körperlichen Grundausbildung die wertvolle Schule zu Kraft und Geschicklichkeit. Klettern und Springen, Laufen und Schwingen, Hängen und Stützen bringen erhöhtes Körpergefühl und Körperbeherrschung. Dazu sind die Turnübungen eine wertvolle Erziehung zu Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Mut.

So will die Körperschule durch Schulung und Kräftigung der inneren Organe sowie Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Geschicktmachung des gesamten Körpers den jungen Rekruten für den Waffendienst formen und vorbereiten.

Spiele

Bewegungsspiele sollen in jeder Sportstunde betrieben werden, denn sie erziehen am schnellsten und einfachsten zur Gewandtheit, Schnelligkeit und Ausdauer und bringen im besonderen große Freude an der körperlichen Betätigung.

Kampf im Kreis

(Abb. 1)

Spielgedanke: 20 bis 30 Spieler sind in einem Kreis mit einem Durchmesser von 4 bis 5 m, der durch Kreidestrich oder Sägemehl markiert ist, eingeschlossen. Der Durchmesser des Kreises richtet sich jeweils nach der Anzahl der Spieler. Auf das Kommando „Los“ versucht einer den anderen aus dem Kreis zu entfernen. Jeder, der bei den nun folgenden Kämpfen mit einem Fuß oder mit beiden Füßen außerhalb des Kreises kommt, muß aus dem Kreisinnern

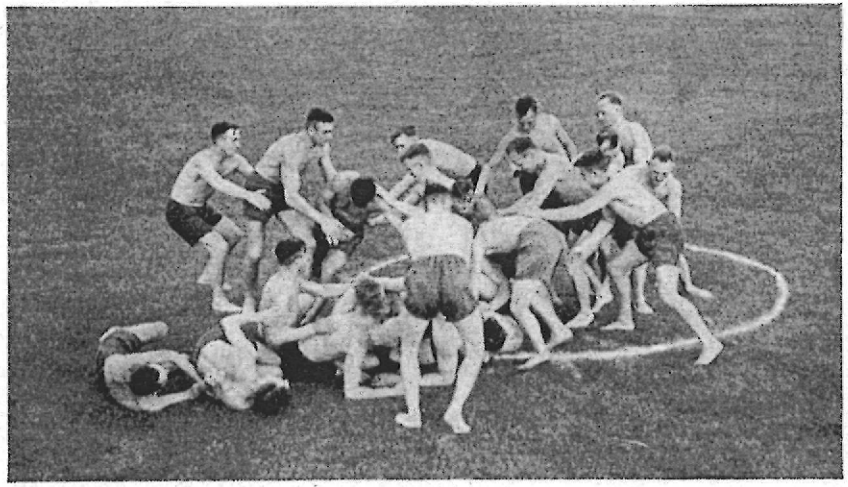

Abb. 1: Kampf im Kreis

heraus. Er scheidet damit aber nicht aus dem Spiele aus, denn er darf, ohne dabei jedoch mit den Füßen das Kreisinnere zu betreten, die noch im Kreis befindlichen herausziehen. Der Letzte im Kreis ist Sieger.

2. Spielform: Man kann dasselbe Spiel in einem Rechteck von ungefähr 4 bis 6 m als Parteispiel durchführen. Hierbei müssen die beiden Mannschaften äußerlich erkennbar sein, indem die eine Partei mit Sporthemd oder Band, die andere ohne spielt. Diejenige Partei, die zuletzt im Spielfeld ist, hat gewonnen.

Laufspiel

Spielgedanke: In einem abgegrenzten Rechteck von 30 m Länge und 20 m Breite stehen sich auf den Schmalseiten zwei Parteien mit ungefähr 20 Spielern in Linie zu einem Glied gegenüber. Die Schmalseiten sind das Mal und sind durch einen Strich deutlich gekennzeichnet. Eine vom Spielleiter bestimmte Partei geht auf das Kommando „Marsch" möglichst ausgerichtet auf die gegenüberstehende Partei zu. Auf „Pfiff" oder Kommando „Los" des Spielleiters macht die gehende Partei „Kehrt" und versucht so schnell als möglich ihr Mal zu erreichen. Die bis dahin stehende Partei läuft auf dasselbe Kommando hinter den Ausreißern her und versucht diese vor Erreichen des Males abzuschlagen und als Gefangene mitzunehmen. Als Gefangene gelten:

1. wer mit der Hand angeschlagen wurde,
2. wer beim Ausreißen über die seitliche Spielgrenze läuft,
3. wer vor dem Kommando „Los" stehenbleibt.

Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis eine Partei aufgerieben ist. Man kann aber auch nach jedem Versuch die Gefangenen zählen und das Spiel nach Punkten werten. Sieger bei dieser Spielweise ist diejenige Partei, die nach einer gleichen Anzahl von Verfolgungen oder innerhalb einer festgesetzten Zeit die meisten Punkte gemacht hat.

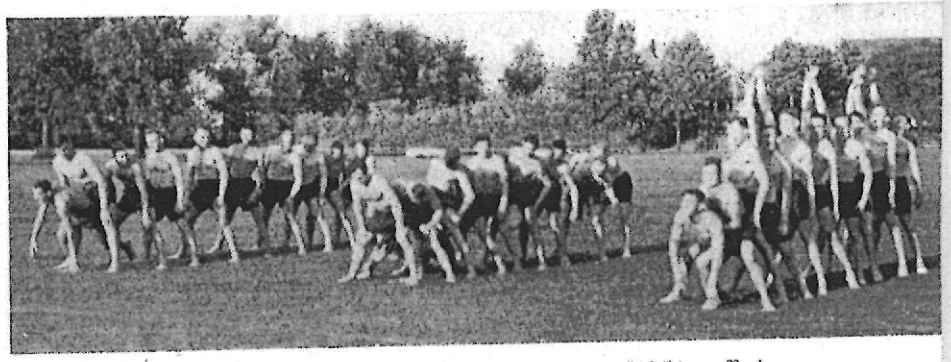

Abb. 2: Wettkriechen durch die gegrätschten Beine

Wettkriechen durch die gegrätschten Beine (Abb. 2)

Spielgedanke: Mehrere Staffeln in Stärke von 10 bis 20 Teilnehmern stehen in Reihe mit weit gegrätschten Beinen dicht hintereinander auf Vordermann. Auf das Kommando „Los" kriechen die Teilnehmer innerhalb ihrer Staffel nacheinander, der Letzte beginnend, in schneller Folge durch die Gasse der gegrätschten Beine. Der jeweils vorne stehende Spieler erfaßt den Kriechenden unter der Brust, hilft ihm schnell hoch und hält ihn fest. Das Festhalten ist notwendig, damit die Staffel nicht auseinanderreißt. Diejenige Staffel, die zuerst wieder in der ursprünglichen Reihenfolge steht, hat gewonnen.

Abb. 3: Toter Mann

Toter Mann (Abb. 3)

Spielgedanke: 12 bis 16 Teilnehmer sitzen in einem Kreis dicht aneinander mit leicht

angezogenen Knien. In der Kreismitte befindet sich ein Mitspieler, der sich mit angelegten Armen und steifem Körper in die Hände der Mitspieler fallen läßt. Die Mitspielenden versuchen den steifen Mann mit den Armen aufzufangen und ihn sofort nach links und rechts, sowie durch die Mitte weiterzugeben. Wer ihn fallen läßt, tauscht die Rolle mit dem Mittelspieler. Dieser setzt sich auf den freigewordenen Platz.

Ziehen als Wettkampf

Spielgedanke: In einem abgegrenzten Rechteck von 30 m Länge und 20 m Breite, je nach Größe der Abteilung, stehen sich in der Mitte zwei gleichstarke Parteien mit Handfassung gegenüber. Auf „Pfiff" oder Kommando „Los" versucht jeder seinen Gegner über die Malgrenze, das ist die Längsseite seines Spielfeldes, zu ziehen (Abb. 4). Diejenige Partei, welche die meisten Gegner über die Spielgrenze gezogen hat, ist Sieger.

2. Spielform: Statt mit beiden Händen kann man diesen Ziehkampf auch mit Fassen einer Hand ausführen lassen.

3. Spielform: Viel Freude macht auch das Ziehen als Partnerübung, wobei sich die Paare die linke Hand reichen und nun versuchen, mit der rechten Hand den Unterschenkel des Gegners zu erwischen, um den Partner umzulegen.

4. Spielform: Ein weiteres Ziehspiel ist das Kreisziehen. Hierzu werden in der Kreismitte einige Medizinbälle zu einer Pyramide aufgebaut. Die Übenden stehen in einem Kreis mit Handfassung um die Pyramide herum. Durch Ziehen und Drücken versuchen nun alle einen Mitspieler zu zwingen, die

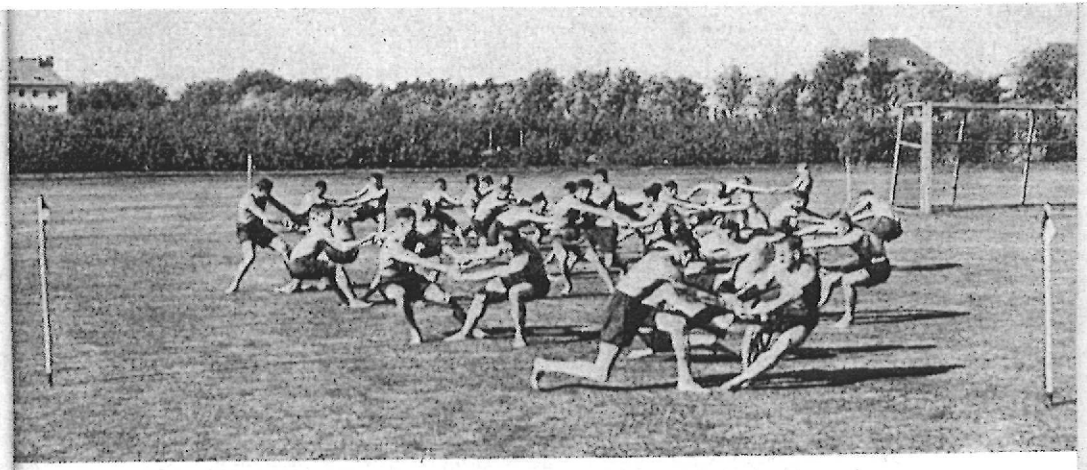

Abb. 4: Ziehen als Wettkampf

Pyramide umzuwerfen. Wer die Bälle berührt oder die Pyramide umwirft, scheidet aus. Die beiden Letzten kämpfen den Sieg mit dem Ball aus (siehe Ballkampf im Kreis).

Ausbrechen

(Abb. 5)

Spielgedanke: Drei Spieler stehen in einem Kreis mit Handfassung. Jeder versucht nun unter den Händen der beiden Mitspieler hindurchzukommen.

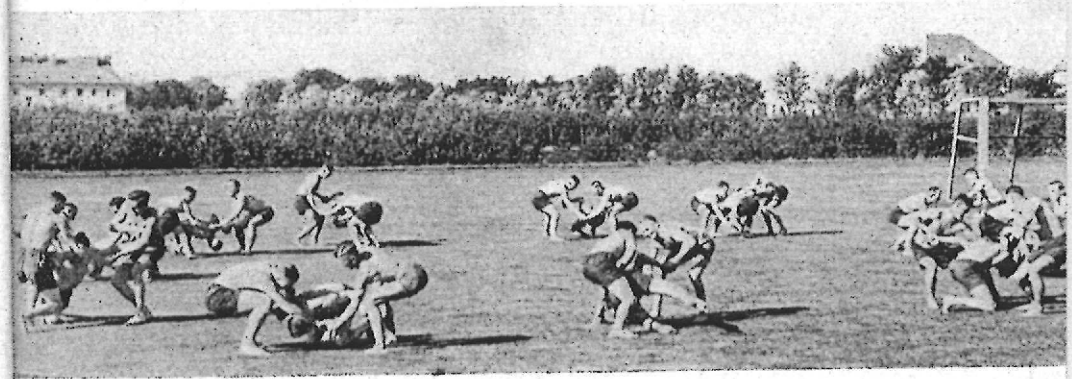

Abb. 5: Ausbrechen

Abb. 6: Reiterkampf

Reiterkampf

(Abb. 6)

Spielgedanke: Die Spieler zählen in der Kreisaufstellung zu zweien ab und stellen sich paarweise so auf, daß die Zweiten hinter die Ersten treten. Alle Einser sind die Pferde, die Zweier die Reiter. Nach dem Aufsitzen versuchen nun die Reiter, ihre Gegner vom Pferd zu holen. Der zuletzt oben Sitzende ist Sieger. Hierauf werden die Rollen gewechselt, d. h. die ursprünglichen Pferde werden die Reiter und der Kampf beginnt von neuem. Die beiden Siegerpaare kämpfen dann um den endgültigen Sieg. Es empfiehlt sich, dieses Spiel nur auf Rasen oder weichem Boden spielen zu lassen.

Der Zweite schlägt

Spielgedanke: 12 bis 16 Teilnehmer bilden einen Kreis mit 2 bis 3 m Zwischenraum, Gesicht nach innen, Beine weit gegrätscht. Außerhalb des Kreises befinden sich zwei Mitspieler, der eine ist Läufer, der andere Schläger. Der Schläger hat die Aufgabe, den

Läufer einzuholen und diesen so lange mit der flachen Hand zu schlagen, bis er sich erlöst hat. Die Erlösung erfolgt, indem der Läufer durch die gegrätschten Beine eines im Kreis stehenden Spielers hindurch kriecht. Ist der Läufer durchgekrochen, wechseln die Rollen, indem der bisherige Schläger Läufer und derjenige Mitspieler, durch dessen Beine gekrochen wurde, Schläger wird. Läufer wie Schläger dürfen bei der Verfolgung nicht durch den Kreis laufen.

2. Spielform: Alle Spieler stehen in Seitgrätschstellung mit vorgebeugtem Rumpf, wobei die Hände auf den Knien stützen. Der Spielgedanke ist derselbe, nur erfolgt das Erlösen durch Bockspringen (Abb. 7).

Zahl und Adler

Spielgedanke: In einem Rechteck von ungefähr 50 m Länge und 20 m Breite, das durch eine Mittellinie mit den Schmalseiten gleichlaufend in zwei gleichgroße Hälften geteilt ist, stehen sich in der Mitte zwei Parteien mit je 20 bis 25 Spielern Rücken gegen Rücken, in Linie zu einem Glied gegenüber. Der Abstand zwischen beiden Parteien beträgt 1 m. Die

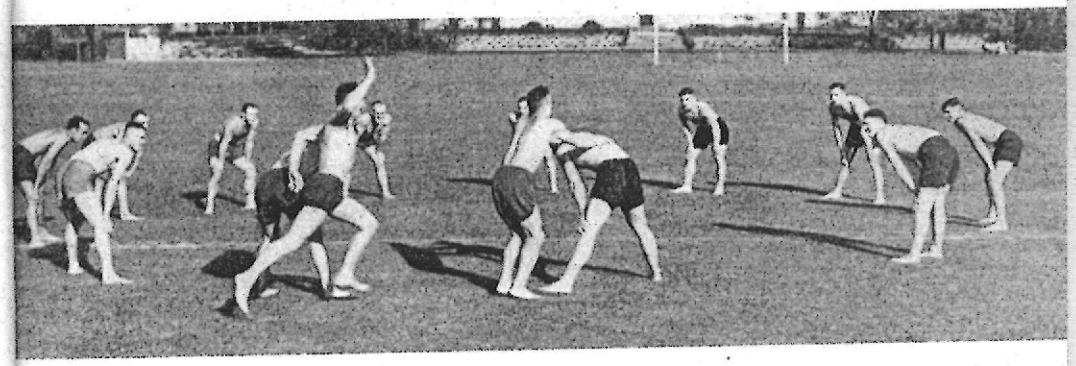

Abb. 7: Der Zweite schlägt

Front zeigt zum Mal, das ist für jede Partei die deutlich gekennzeichnete Schmalseite ihres Spielfeldes. Nachdem vom Spielleiter die eine Partei als Zahl, die andere als Adler benannt worden ist, nimmt dieser ein Geldstück und wirft es hoch. Was oben liegt wird ausgerufen und hat Schlagrecht. Auf „Zahl" muß also die Partei „Adler" so schnell als möglich versuchen, ihr Mal zu erreichen. Zahl läuft hinter der ausreißenden Partei her und versucht diese vor Erreichen ihres Males abzuschlagen. Wer angeschlagen wird oder beim Ausreißen die seitliche Spielgrenze überschreitet, gilt als Gefangener. So läßt sich dieses Spiel durch Ausscheiden der Gefangenen so lange fortsetzen, bis eine Partei aufgerieben ist. Besser aber ist, man wertet jeden Gefangenen als einen Pluspunkt und läßt die Gefangenen beim nächsten Spielgang wieder mitspielen. Sieger in der letzten Spielart ist diejenige Partei, die innerhalb einer festgesetzten Zeit (10 bis 15 Minuten) die meisten Punkte gemacht hat. Viel Freude macht, wenn der Ablauf statt aus dem Stand aus dem Sitzen oder aus der Bauchlage erfolgt.

Staffellauf um den Kreis (Abb. 8)

Spielgedanke: Vier Staffeln zu je 5 bis 10 Teilnehmern sitzen in Reihen Gesicht zur Mitte in Sternform. Ein Spieler läuft außen um den Kreis herum und fordert eine Staffel durch Schlag auf den Rücken des Letzten auf, mitzukommen. Der Angeschlagene gibt den Schlag sofort seinem Vordermann und dieser wieder dem nächsten weiter. Alle Teilnehmer der Staffel stehen auf und versuchen, so schnell als möglich hinter dem zuletzt Angeschlagenen, außen um den Kreis herum, auf den ursprünglichen Staffelplatz zurückzulaufen. Der zuletzt Ankommende wird für den nächsten Spielgang Schläger.

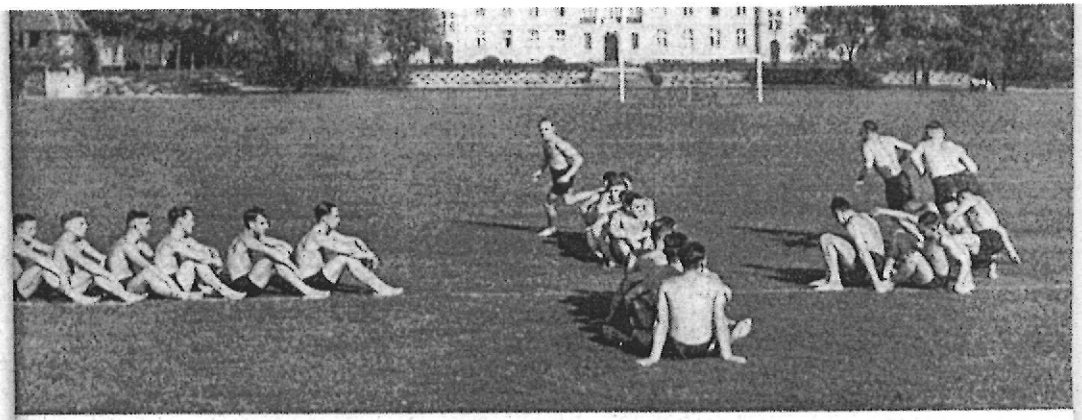

Abb. 8: Staffellauf um den Kreis

2. Spielform: Der Schläger darf die nachlaufende Staffel necken, indem er die Richtung wechselt. Alle müssen stets dem Schläger folgen.

Kampf um die Bälle

(Abb. 9a und b)

Spielgerät: Eine größere Anzahl beliebiger Bälle.
Spielerzahl: 20 und darüber.
Spielgedanke: In einem abgegrenzten Rechteck von ungefähr 30 m Länge und 12 m Breite stehen sich auf den Schmalseiten zwei Parteien mit je zehn Spielern und mehr gegenüber. Diese Schmalseiten sind das Mal und müssen deutlich erkennbar sein.

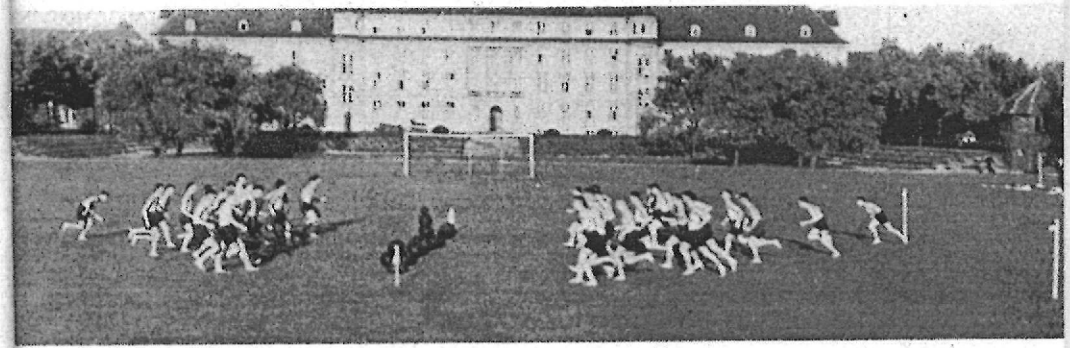

Abb. 9a: Kampf um die Bälle

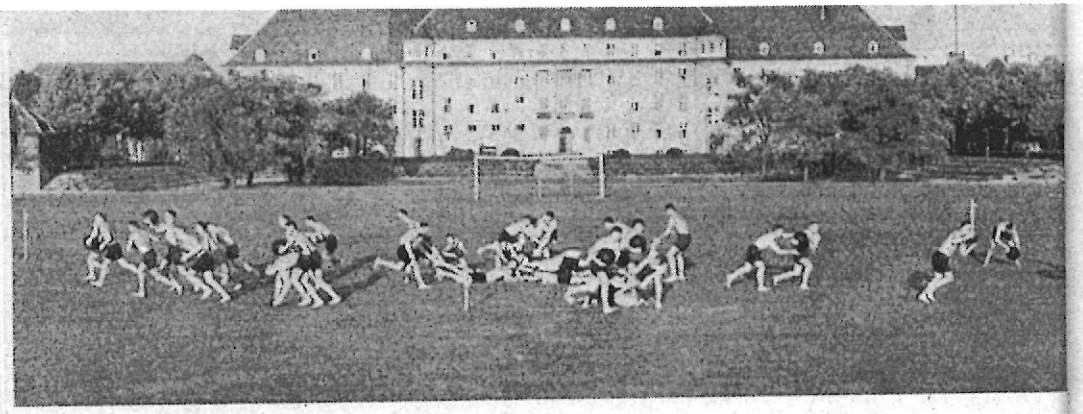

Abb. 9b: Kampf um die Bälle

In der Mitte des Spielfeldes liegen alle verfügbaren Bälle auf einem Haufen zusammen. Auf das Kommando „Los" stürmen beide Parteien zur Mitte und versuchen so viel Bälle wie nur möglich hinter ihr Mal zu bekommen. Die Mannschaften kämpfen so lange um die Bälle, bis kein Ball mehr im Felde vorhanden ist. Diejenige Partei, die die meisten Bälle erobert hat, ist Sieger.

Burgball

Spielgerät: Ein Medizin- oder Handball und drei Stäbe.

Spielerzahl: 12 bis 16 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Spieler bilden einen Kreis mit 1 bis 2 m Zwischenraum, Gesicht nach innen. In der Kreismitte sind drei Stäbe zusammengestellt (Burg). Ein Spieler hat nun die Aufgabe, diese Burg zu bewachen, indem er die scharfen Würfe der Mitspieler von außen, die die Burg zerstören sollen, abwehrt. Wird die Burg durch einen Ballwurf umgeworfen, so tauscht der bisherige Wächter mit demjenigen, der sie zu Fall brachte. Wirft der Wächter während der Abwehr die Stäbe selbst um, so tauscht er mit dem, der zuletzt den Ball in den Händen hatte.

2. Spielform: Die Spieler bilden einen Kreis mit 2 bis 3 m Zwischenraum. In der Kreismitte befindet sich ein Spieler mit einem Ball und versucht diesen durch

die Zwischenräume hindurch nach außen zu werfen oder zu stoßen. Beides darf nur in Kopfhöhe geschehen. Die äußeren Spieler innerhalb des Kreises müssen das Durchkommen des Balles verhindern. Die Abwehr geschieht rechts oder links. Wer den Ball durchläßt, tauscht mit dem Werfer in der Kreismitte.

3. Spielform: In der Kreismitte befinden sich ein bis drei Spieler. Der Ball befindet sich im Besitz der äußeren, die durch Werfen und Stoßen versuchen, die im Kreis befindlichen Spieler abzuwerfen. Die Spieler in der Kreismitte können entweder dem Ball ausweichen oder ihn fangen. Wer getroffen wird, tauscht die Rolle mit dem Werfer, der den Treffer erzielt hat.

Kampfball

Spielgerät: Medizinball.

Spielerzahl: 20 bis 30 Teilnehmer.

Spielgedanke: Kampfball ist ein ausgesprochenes Spiel für den Jungen, das einmal viel Freude macht und abhärtet. Das Spielfeld ist 20 bis 30 m lang und 10 bis 12 m breit. An den beiden Schmalseiten befinden sich wie beim Handballspiel zwei Tore, die durch Fähnchen, Malstangen, Sprungständer usw. dargestellt werden können. Zu Beginn des Spieles stehen die Mannschaften in Linie zu einem Glied vor ihrem Tor. In der Mitte des Spielfeldes liegt ein Medizin- oder Vollball. Auf „Pfiff" laufen beide Mannschaften zum Ball und versuchen diesen in das Tor des Gegners zu befördern. Werfen, Rollen, Laufen mit dem Ball sowie Festhalten des Gegners ist gestattet. Der Spielleiter hat jedoch streng auf kameradschaftliches Benehmen und ritterliche Haltung zu achten. Nach jedem Torerfolg werden die Seiten gewechselt. Die gesamte Spielzeit soll infolge der

großen körperlichen Anstrengung 15 bis 20 Minuten nicht überschreiten.

2. Spielform: Dasselbe Spiel läßt sich in einem kleineren Spielfeld und mit geringerer Teilnehmerzahl einmal als Rollball- und auch als Kopfballspiel durchführen. Beim Rollballspiel darf gelaufen werden, ohne jedoch den Ball vom Boden aufzunehmen. Der Ball wird mit einer Hand oder mit beiden Händen gerollt. Beim Kopfballspiel befinden sich alle Spieler im Vierfüßlerstand auf Knie und Hände. Der Ball wird im Kriechen mit dem Kopf gestoßen und ins Tor befördert. Bei starker Teilnehmerzahl kann man alle drei Spielformen auch mit zwei Bällen zugleich spielen. Erfolgt ein Tor, wird das Spiel mit dem zweiten Ball unterbrochen und das Spiel beginnt von neuem.

Reiterball

Spielgerät: Ein Hand- oder Schlagball.

Spielerzahl: 24 bis 30 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Spieler zählen in der Kreisaufstellung zu zweien ab und stellen sich paarweise so auf, daß die Zweiten hinter die Ersten treten. Alle Einser sind die Pferde, die Zweier Reiter. Die Reiter müssen vor Beginn des Spieles von den Pferden kenntlich gemacht werden, indem die eine Partei mit, die andere ohne Hemden spielt. Auf Zuruf des Spielleiters sitzen die Reiter auf den Rücken der gebückt stehenden Pferde auf. Die Reiter spielen sich nun den Ball nach links, rechts und durch die Mitte zu. Die Pferde versuchen das Fangen des Balles möglichst zu erschweren. Läßt ein Reiter den Ball fallen, so sitzen alle schnell ab und laufen davon. Eines der Pferde eilt zum Ball und ruft mit dem Aufnehmen „Halt". Hierauf müssen alle Reiter stehenbleiben. Die Pferde müssen die Reiter nunmehr mit

dem Ball abwerfen. Steht derjenige, der den Ball aufnahm, zum Abwerfen ungünstig, so spielt er den Ball einem anderen seiner Partei zu, der ihn wiederum nach Belieben weitergeben kann. Wird einer der Reiter abgeworfen, so werden die Rollen getauscht, d. h. die ursprünglichen Pferde werden Reiter, und das Spiel beginnt von neuem. Bei einem Fehlwurf sitzen die ersten Reiter wieder auf.

Jägerball

Spielgerät: Ein Hand-, Faust- oder Schlagball.

Spielerzahl: Bis 20 Teilnehmer.

Spielgedanke: In einem Spielfeld von 20 m Länge und 15 m Breite sind sämtliche Spieler eingeschlossen. Ein Spieler ist Jäger und wird vor Beginn des Spieles vom Spielleiter dazu bestimmt. Der Jäger hat den Ball, um das Wild abzuwerfen. Jeder, der getroffen wird, wird Jäger. Das Wild versucht durch Ducken und blitzschnelle Wendungen sich den Treffern zu entziehen. Sobald zwei Jäger vorhanden sind, dürfen diese mit dem Ball nicht mehr laufen, sondern sich den Ball zum Abwerfen zuspielen. Sind mehrere Jäger vorhanden, muß das Zuspielen so geschehen, daß das Wild dabei eingekreist wird. Sicheres Zuwerfen und gutes Fangen ist unbedingt wichtig. Wer zuletzt abgeworfen wird, ist im nächsten Spiel Jäger.

Ballkampf im Kreis

(Abb. 10)

Spielgerät: Ein Medizinball.

Spielerzahl: Zwei als Partnerspiel.

Spielgedanke: In einem Kreis mit einem Durchmesser von 2 bis 3 m, der durch Sand, Sägemehl oder durch einen Kreidestrich markiert ist, stehen sich 2 Spieler am inneren Kreisrand gegenüber. In der Mitte des

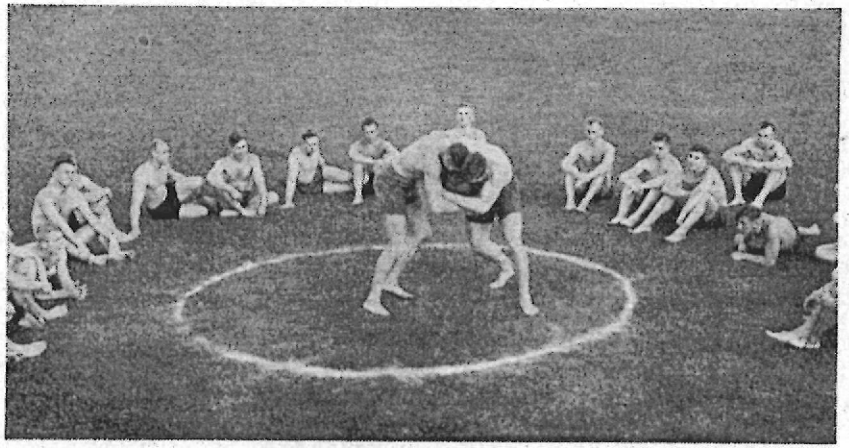

Abb. 10: Ballkampf im Kreis

Kreises liegt ein Medizinball. Auf das Kommando „Los" stürzen beide auf den Ball. Jeder versucht nun, dem Gegner den Ball zu entreißen. Wer mit beiden Händen losläßt oder mit einem oder beiden Füßen außerhalb des Kreises kommt, hat verloren.

Stoßballstaffel

(Abb. 11)

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke 8 bis 10.

Spielgedanke: Die Staffeln stehen in Reihen. Nr. 1 als Anspieler hat den Ball und steht seiner Staffel mit ungefähr 2 bis 3 m Abstand so gegenüber, daß die Front zur Staffel zeigt. Auf „Pfiff" oder Kommando „Los" stößt der Anspieler den Ball zu Nr. 2 seiner Staffel — dieser stößt den Ball an den Anspieler zurück und setzt sich hin. So geht der Ball durch die Staffel hindurch bis zum Letzten. Dieser läuft mit dem Ball an der Staffel vorbei auf den Platz des Anspielers, der inzwischen den Platz von

Abb. 11: Stoßballstaffel

Nr. 2 eingenommen hat. Alle Teilnehmer sind während des Vorlaufens aufgestanden und haben den Platz des Hintermannes eingenommen. Nun beginnt das Spiel von neuem. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball am Abspielplatz ankommt.

Ballstaffel durch die gegrätschten Beine

(Abb. 12)

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke bis zu je 20 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Staffeln stehen in Reihe mit 2 bis 3 m Abstand genau auf Vordermann mit weit gegrätschten Beinen. Auf „Pfiff" oder Kommando „Los" wird der Ball von den ersten jeder Staffel durch die gegrätschten Beine gespielt. Jeder Teilnehmer der Staffel hat die Aufgabe, den rollenden Ball durch Schlag mit der offenen Hand in der Geschwindigkeit zu beschleunigen. Der Letzte jeder

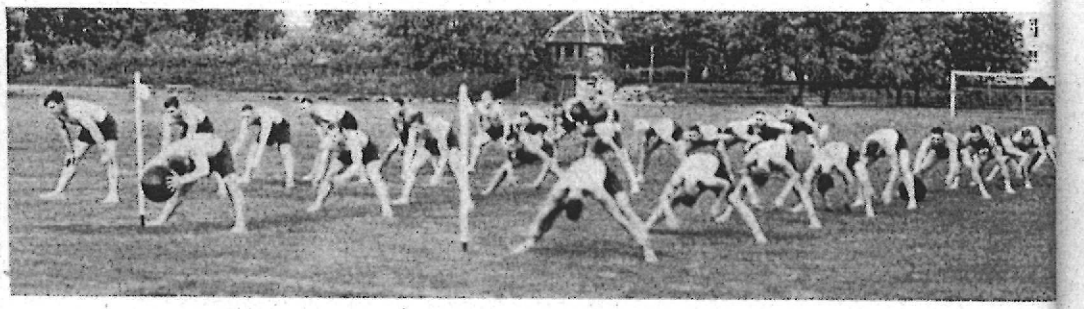

Abb. 12: Ballstaffel durch die gegrätschten Beine

Staffel nimmt den Ball kniend in Empfang und läuft an der rechten Seite der Staffel vorbei auf den Platz der Nr. 1. Während des Vorlaufens gehen alle Spieler rückwärts auf den Platz des Hintermannes. Läuft der Ball, bevor er zum Schlußmann kommt, links oder rechts heraus, dann muß er von der Stelle, wo er herausgelaufen ist, wieder eingespielt werden. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball am ursprünglichen Anspielplatz ankommt.

2. Spielform: Die Staffel gewinnt an Schnelligkeit, wenn statt mit einem zugleich mit zwei oder sogar drei Bällen gespielt wird. Die Bälle werden nacheinander in Abstand von 5 bis 8 m jeweils auf das Kommando „Los" angespielt. Jeder Staffelteilnehmer bringt aber nur einen Ball zum Weiterspielen nach vorne, lediglich der Anspieler muß am Schluß alle im Spiel befindlichen Bälle aufnehmen und zurückbringen. Diejenige Staffel, deren Bälle zuerst an der Abspielstelle sind, hat gewonnen.

3. Spielform: Das Spiel kann noch erweitert werden, wenn vor jeder Staffel in einer Entfernung von ungefähr 15 bis 20 m ein Gegenstand, Fähnchen, Sprungständer usw., aufgestellt wird, der jeweils vom letzten Spieler mit dem Ball umlaufen werden muß, bevor ein neues Anspielen beginnt. Statt Fähnchen und Malstangen kann man auch Hindernisse aufstellen, die mit dem Ball übersprungen oder durchkrochen werden müssen.

4. Spielform: Der Abstand von Mann zu Mann beträgt ungefähr 1 m. Der Anspieler reicht den Ball durch die gegrätschten Beine an den Zweiten der Staffel. Dieser gibt den Ball über den Kopf an den Dritten, der ihn wiederum wie Nr. 1 durch die gegrätschten Beine weiterreicht.

5. Spielform: Wie bei der ersten Spielform beträgt der Abstand 2 bis 3 m. Der Ball wird durch die gegrätschten Beine gerollt, wobei die Staffelteilnehmer, nachdem der Ball die Beine passiert hat, sich hinsetzen oder auf den Bauch legen. Der Letzte nimmt den Ball kniend in Empfang und läuft an der Staffel vorbei, um den Ball von neuem anzuspielen. Mit dem Anspielen ruft er laut „Auf", worauf alle Teilnehmer in die Grätschstellung springen. Sitz- oder Bauchlage muß von allen gleichmäßig eingenommen werden. Die Art bestimmt der Spielleiter.

Ballstaffel

im Sitzen durch Überrollen

(Abb. 13)

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke 10 bis 12.

Spielgedanke: Die Ballstaffel im Sitzen ist ein körperbildendes und zugleich lustiges Spiel. Die Teilnehmer sitzen nebeneinander — die Arme gegenseitig verschlungen. Der Erste jeder Staffel hat den Ball und steht in Schrittstellung. Auf „Pfiff" oder Kommando „Los" rollen die Teilnehmer fast gleichmäßig nach hinten ab und führen dabei ein Überschlagen der Beine bis zum Berühren des Bodens aus. Gleich-

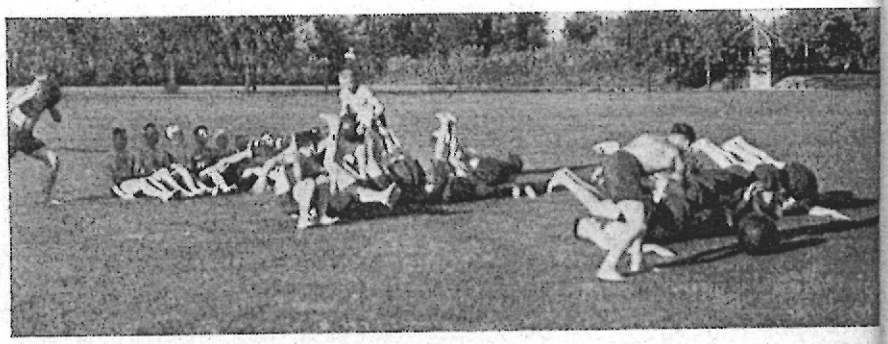

Abb. 13: Ballstaffel im Sitzen durch Überrollen

zeitig rollt der Ball unter den gehobenen Beinen hindurch zum Letzten der Staffel. Dieser nimmt den Ball kniend in Empfang und läuft an der Kopfseite vorbei an den Platz des Anspielers. Der Anspieler hat sich inzwischen der sitzenden Staffel angeschlossen. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst ankommt. Um ein möglichst gleichmäßiges Überrollen der Staffelteilnehmer während des Spieles zu ermöglichen, empfiehlt es sich, daß der jeweils Anspielende laut „Auf" oder „Hau" und alle Mitspielenden „Ruck" rufen.

2. Spielform: Die Staffelteilnehmer befinden sich nebeneinander auf Knie und Hände im Vierfüßlerstand. Statt Überrollen wird das Becken nach oben gehoben. So rollt der Ball zwischen Händen und Füßen durch die Gasse hindurch zum Letzten. Dieser nimmt ihn kniend in Empfang und läuft an der Staffel vorbei, die sich inzwischen wieder im Vierfüßlerstand befindet. Nun beginnt das Spiel von neuem.

Rollballstaffel

Spielgerät: Ein Medizinball, ein Handball, ein Schlagball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke 6 bis 8 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Rollballstaffel mit drei verschiedenen Bällen ist eine feine Geschicklichkeitsprüfung und macht außerdem allen viel Freude. Die Teilnehmer jeder Staffel sind je nach der Stärke von 1 bis 6 oder 1 bis 8 numeriert. Jeder Spieler muß vom Mal, das durch einen Strich oder durch ein Fähnchen markiert ist, die drei Bälle gleichzeitig um einen in 10 bis 20 m Entfernung aufgestellten Gegenstand herum und zum nächsten Spieler seiner Staffel zurückspielen. Diejenige Staffel, die diese Aufgabe am schnellsten löst, ist Sieger. Als Gegenstand, um den herum gespielt wird, kann man Fähnchen, Malstangen, Sprungständer, Neckständer usw. verwenden.

Ballstaffel im Kreis

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke 6 bis 10 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Staffeln bilden Kreise mit einem Zwischenraum von 3 bis 4 m (Gesicht nach innen). Auf das Kommando „Los" kreist der Ball fortlaufend links oder rechts herum so, daß er von jedem Spieler gefangen und sofort weitergespielt wird. Der Ball darf gestoßen oder geschockt werden. Kommt der Ball zum Anspieler zurück, ruft dieser laut: 1. Runde. Die Staffel, die zuerst ihre sechs Runden erledigt hat, ist Sieger.

2. Spielform: Zur Staffel gehören sechs Teilnehmer, die mit 4 bis 5 m Zwischenraum einen Kreis bilden. Auf das Kommando „Los" läuft die Nr. 1 jeder Staffel mit dem Ball unter dem Arm nach links außen um den Kreis herum und gibt den Ball dem linken Nebenmann seiner Staffel. Dieser verfährt wie Nr. 1 usw. Nach der Abgabe des Balles an den

Nebenmann geht jeder Spieler auf seinen ursprünglichen Platz zurück. Staffelsieger ist die Mannschaft, deren Ball zuerst in den Händen von Nr. 1 ist. Der Ball darf bei der Übergabe nicht zugeworfen werden, sondern muß überreicht werden.

Balljagd

Spielgeräte: Medizin- oder Vollball.
Spielerzahl: 12 bis 16 Teilnehmer.
Spielgedanke: Die Spieler stehen in einem Kreis zu zweien abgezählt mit 2 m Zwischenraum, Gesicht nach innen. Alle „Einser" und alle „Zweier" bilden je eine Partei. Zwei sich im Kreis gegenüberstehende Spieler beider Parteien haben den Ball und stoßen denselben auf das Kommando „Los" dem linken Spieler ihrer Partei zu, der ihn wiederum auf dem schnellsten Wege an den linken Mitspieler weiterbefördert. Die Bälle jagen so lange einer hinter dem andern her, bis einer überholt ist. Sieger ist die Partei, deren Ball den der andern überholt. Das Kreisen der Bälle darf links oder rechts herum sein, muß aber stets von beiden Parteien in einer Richtung erfolgen, die vom Spielleiter angegeben wird.

Neckball

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.
Spielerzahl: Beliebig — 10 bis 12 Teilnehmer in einem Kreis.
Spielgedanke: Die Spieler stehen in einem Kreis, Gesicht nach innen, und stoßen sich gegenseitig den Ball zu. Das Stoßen kann nach links, rechts und durch die Mitte erfolgen. Ein in der Mitte des Kreises befindlicher Spieler hat die Aufgabe, den Ball entweder während des Fluges oder in den Händen eines Mitspielers abzuschlagen. Berührt er den Ball im Flug, so tauscht er die Rolle mit dem Spieler, der den Ball abgeworfen hatte. Schlägt er

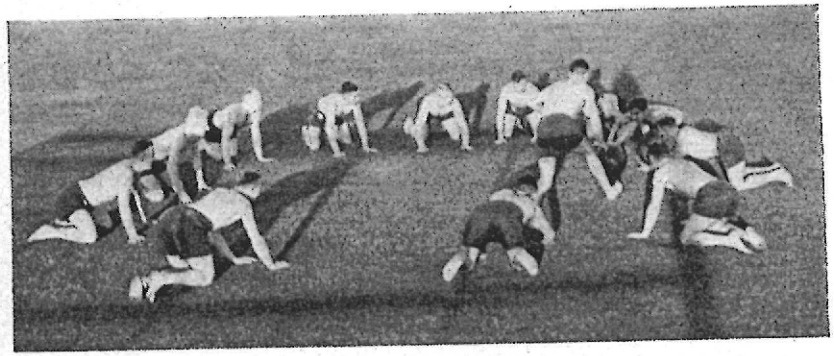

Abb. 14: Neckball im Vierfüßlerstand

den Ball an, wenn er sich in den Händen eines Mitspielers befindet, so muß dieser in den Kreis.

2. Spielform: Die Spieler befinden sich im Vierfüßlerstand auf Knien und Händen. Der Ball darf jetzt nicht vom Boden gehoben und geworfen werden, sondern wird nach links und rechts sowie durch die Mitte des Spielfeldes gerollt. Der in der Mitte des Kreises befindliche Spieler darf zum Abschlagen des Balles laufen (Abb. 14).
3. Spielform: Die Spieler stehen in Grätschstellung und dürfen den Ball nur nach rückwärts durch die gegrätschten Beine abgeben. Den Mitspielern ist gestattet, durch Herumspringen im Stand und durch Platzwechsel den Abschläger zu täuschen. Da diese Spielart an den Läufer hohe Anforderungen stellt, empfiehlt es sich, nach längeren ergebnislosen Versuchen den Läufer mit einem anderen Spieler auszutauschen.
4. Spielform: Die Spieler bilden einen Kreis mit einem Schritt Zwischenraum. Der Ball wird nach Belieben links und rechts herumgereicht, wobei kein Spieler übergangen werden darf. Der Läufer, der den Ball abzuschlagen hat, befindet sich außerhalb des Kreises und versucht, ohne den Kreis zu betreten, den Ball zu erhaschen. Viel Freude macht, wenn

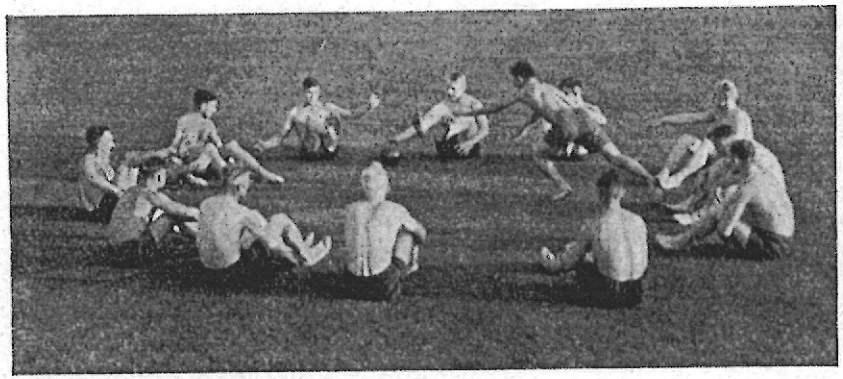

Abb. 15: Neckball im Sitzen

die Spieler den Läufer necken und täuschen. Den Läufer muß ablösen:

1. Wer den Ball beim Abschlagen in den Händen hatte.
2. Wer den Ball beim Zuspielen fallen läßt.
3. Wer beim Weiterreichen einen Mitspieler überschlägt.

5. Spielform: Die Teilnehmer sitzen im Kreis mit angehockten Beinen. Gespielt wird wie bei der 4. Spielform, nur muß der Ball unter den Beinen hindurch nach links und rechts gerollt werden (Abb. 15).

Ballstaffel über den Kopf

(Abb. 16)

Spielgerät: Medizin- oder Vollball.

Spielerzahl: Beliebig — Staffelstärke 8 bis 12 Teilnehmer.

Spielgedanke: Die Spieler stehen in Reihe dicht aneinander, Arme in Hochhalte. Der Ball wird durch den Ersten der Staffel angespielt und über den Köpfen von Hand zu Hand weitergereicht. Der Letzte jeder Staffel nimmt den Ball und läuft an der rechten Seite der Staffel nach vorn, um den Ball von neuem anzuspielen.

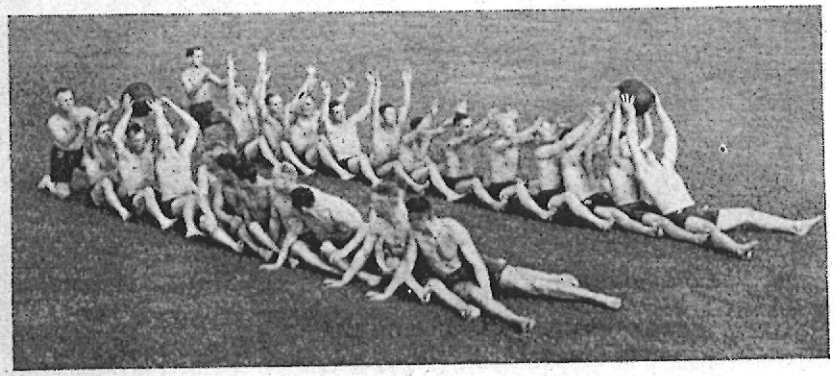

Abb. 16: Ballstaffel über den Kopf

2. Spielform: Alle Spieler sitzen mit gegrätschten Beinen dicht aneinander. Der Ball wird wie bei der ersten Spielart über den Köpfen nach hinten gereicht, der Letzte kriecht, den Ball mit dem Kopf vor sich herstoßend, nach vorne und spielt den Ball aus dem Sitzen vor der Abteilung wieder an.

3. Spielform: Die Staffel steht dicht aneinander mit weit gegrätschten Beinen. Der Ball wird über den Kopf zum Letzten der Staffel gereicht. Dieser kriecht, den Ball vor sich hertreibend, durch die Gasse der gegrätschten Beine und gibt den Ball nach dem Aufstehen wieder nach hinten ab.

Stoßballspiel über die Leine

(Abb. 17)

Spielgerät: Ein Medizinball und eine Leine.

Spielerzahl: Je nach der Größe des Spielfeldes 6 bis 10 Teilnehmer auf einer Spielseite.

Spielgedanke: In einem abgegrenzten Rechteck von 10 bis 20 m Länge und 6 bis 12 m Breite, das durch eine 2 m hohe Leine in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen zwei Parteien Aufstellung und ver-

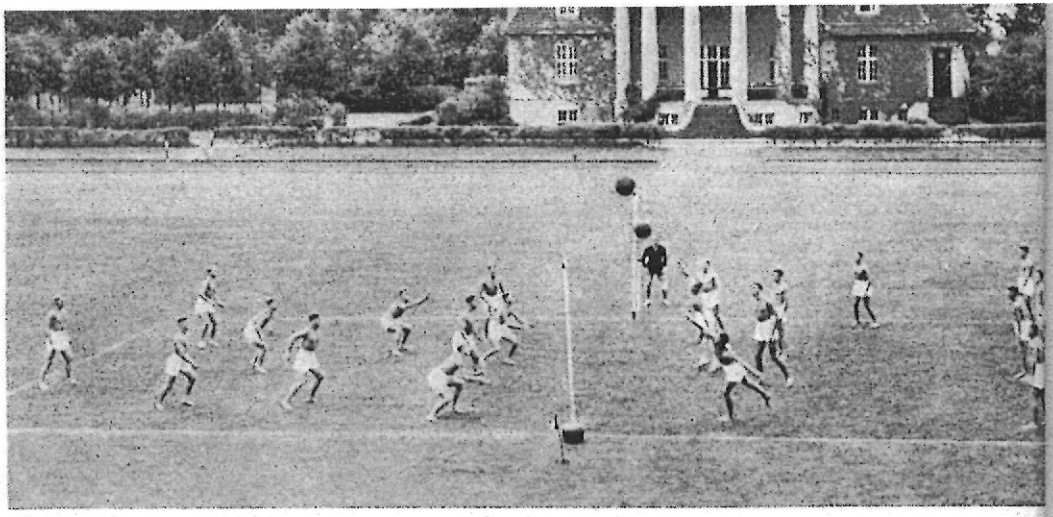

Abb. 17: Stoßballspiel über die Leine

suchen die gegnerische Partei durch Würfe in das feindliche Spielfeld zu schädigen. Gleichlaufend mit der Leine werden, 2 m entfernt von dieser, zwei Angabelinien gezogen. Die Spieler jeder Partei verteilen sich innerhalb ihres Spielfeldes zweckmäßig in Vorder- und Hinterspieler. Die Angabe des Balles erfolgt durch alle Vorderspieler. Der Ball wird nun im schnellen Wechsel über die Leine hinweg von Partei zu Partei gestoßen, wobei darauf zu achten ist, daß der Ball stets gefangen wird. Das Spiel wird nach Fehlerpunkten gewertet. Nach jedem Fehler erfolgt eine neue Angabe von der Partei, die den Fehler verschuldet hat. Nach zehn Fehlerpunkten werden die Seiten gewechselt. Zum Sieg sind zwei Punkte Unterschied erforderlich.

Fehler sind:

1. Wenn der Ball den Boden oder die Leine berührt.
2. Wenn der Ball unter der Leine hindurchgespielt wird oder die Grenzen außerhalb des Spielfeldes berührt. Würfe, die außerhalb des Spielfeldes gehen und vorher berührt wurden, gelten als angenommen. Die Linien gehören zum Spielfeld.
3. Wenn der Anspieler die Angabelinie übertritt.
4. Wenn die Spieler beim Zuwerfen mit dem Ball mehr als zwei Schritte machen.

Ballspiel unter der Leine

Spielgerät: 3 Medizinbälle und eine Leine.

Spielerzahl: 12 bis 14 Teilnehmer.

Spielgedanke: In einem abgegrenzten Rechteck von 16 m Länge und 12 m Breite, das durch eine 60 cm hohe Leine in zwei gleich große Spielfelder geteilt ist, nehmen zwei Parteien zu je 6—7 Spielern geöffnet Aufstellung. Auf das Kommando „Los" oder „Pfiff" werden die Bälle unter der Leine hindurch in das Spielfeld des Gegners gerollt. Die gegnerische Partei hat nun die Aufgabe, die Bälle abzustoppen und dieselben sofort unter der Leine zurückzuschießen. Anlauf zum Abwurf ist gestattet. Das Spiel wird nach Punkten gewertet. Punktgewinne sind:

1. Wenn der Ball die hintere Spielfeldgrenze des Gegners berührt. Die Grenze kann durch Balken, Latten oder durch die Hallenwand dargestellt werden. Seitlich ausgehende Bälle werden nicht gewertet.
2. Wenn ein Ball oder ein Spieler die Leine berührt.
3. Wenn ein Ball über die Leine geworfen wird.

Sieger ist diejenige Partei, die innerhalb der Spielzeit von 10 Minuten die höchste Punktzahl erreicht. Für jede Seite ist ein Schiedsrichter erforderlich.

Laufstaffel mit 3 Medizinbällen

(Abb. 18)

Spielgerät: 6 Medizinbälle.

Spielerzahl: Staffelstärke 10—14 Teilnehmer.

Spielgedanke: Zwei gleich starke Staffeln stehen in Reihe hinter einer Mallinie. 20—25 m entfernt von der Mallinie befindet sich eine Wendemarke (Fähnchen oder Sprungständer). Auf das Kommando „Los" nimmt der erste Spieler der beiden Staffeln die 3 Medizinbälle auf, läuft um die vorgestellte Wende-

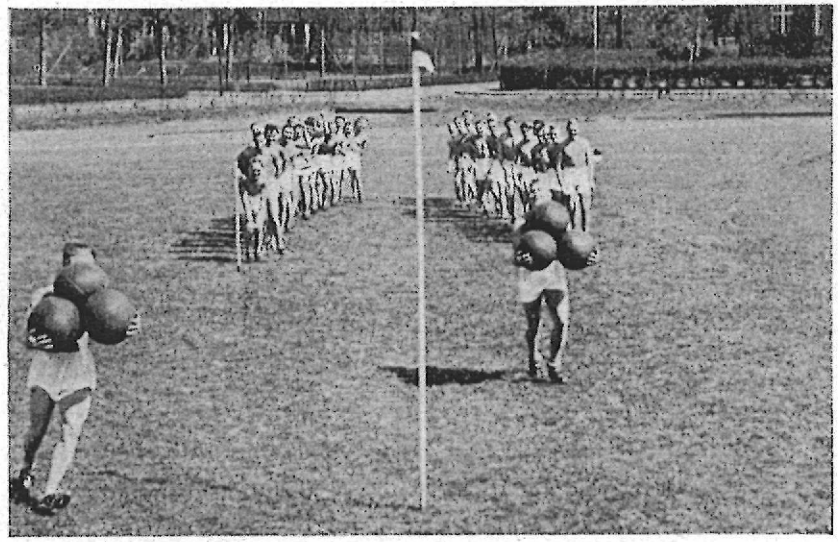

Abb. 18: Laufstaffel mit drei Medizinbällen

marke herum und übergibt auf der Mallinie dem nächsten Spieler die Bälle. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Mann als erster über die Mallinie läuft.

2. Spielform: Die laufenden Spieler dürfen sich behindern, indem sie den Weg des Gegners kreuzen und durch Rempeln und Stoßen mit Rumpf und Armen (nicht den Fuß) versuchen, die Bälle des Gegners herunterzustoßen. Die Behinderung darf aber nur erfolgen, solange man im Besitz von drei Bällen ist. Wer die Bälle verliert, muß sie selbst wieder aufnehmen.

Reiterstaffel

Spielgedanke: Mehrere Staffeln in Stärke von 10 bis 14 Teilnehmern stehen in Reihe hinter einer Mallinie. 20—25 m vor jeder Staffel ist ein Fähnchen oder Sprungständer als Ziel aufgestellt. Auf das Kommando „Los" setzt sich Nr. 2 jeder Staffel auf den Rücken von Nr. 1 und wird von diesem zum Ziel

getragen. Hier springt Nr. 2 ab, läuft zu seiner Staffel zurück und holt Nr. 3, dann 3 Nr. 4 usw. Sieger ist diejenige Staffel, deren Spieler zuerst am Ziel sind.

2. Spielform: Immer zwei Spieler tragen einen dritten zum Ziel, indem sich dieser auf die verschränkten Arme der beiden Tragenden setzt. Nr. 1 und 2 tragen zuerst Nr. 3, Nr. 1 bleibt dann am Ziel, 2 und 3 laufen zurück und holen Nr. 4 usw.

Hindernisstaffel

(Abb. 19)

Spielgedanke: Mehrere Staffeln in Stärke von 8 bis 10 Teilnehmern stehen in Reihe hinter einer Mallinie. 10 m vor jeder Reihe steht ein Spieler mit weit gegrätschten Beinen, 5 m vor diesem ein Spieler als Bock zum Überspringen und weitere 5 m davon ein Fähnchen oder Sprungständer als Wendemarke. Auf das Kommando „Los" laufen die Ersten jeder Staffel ab, kriechen durch die gegrätschten Beine des ersten

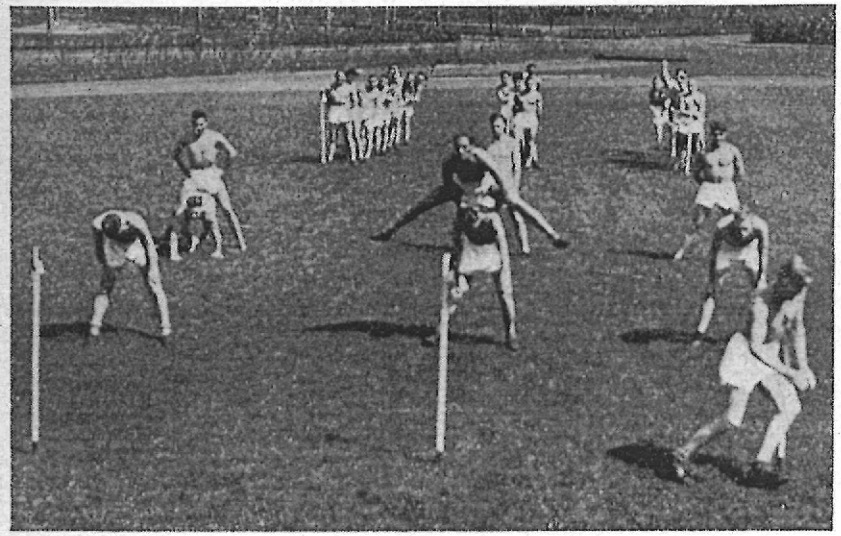

Abb. 19: Hindernisstaffel

Spielers, springen mit einer Grätsche über den Bock, laufen um die vorgestellte Wendemarke herum und zurück zum Zweiten ihrer Staffel. Dieser darf jedoch erst nach erfolgtem Handschlag ablaufen. Sieger ist diejenige Staffel, deren letzter Spieler zuerst über die Mallinie läuft.

Völkerball

Spielgerät: Hand- oder Faustball.

Spielerzahl: 20 bis 30 Teilnehmer.

Spielgedanke: In einem Spielfeld von ungefähr 20 m Länge und 10 m Breite, das durch eine Mittellinie in zwei gleich große Felder geteilt ist, stehen sich zwei gleich starke Parteien gegenüber. Mit einem Ball versuchen sich beide Parteien abzuwerfen und zu vernichten. Jeder, der von der gegnerischen Partei getroffen wird, muß aus dem Spielfeld heraus. Damit scheidet er aber nicht aus dem Spiel aus, denn er hat nunmehr von außen die Möglichkeit, durch Zuspiel und Abwurf sich weiter an der Vernichtung des Gegners zu beteiligen. Alle Abgeworfenen umsäumen die Spielgrenze der gegnerischen Partei, um den aus dem Spielfeld herausgeworfenen Ball möglichst den eigenen Leuten zurückzuspielen oder selbst den Gegner abzuwerfen. Zu Beginn des Spieles stellt jede Partei einen Spieler außerhalb des gegnerischen Spielfeldes. Dieser hat die Aufgabe, die aus dem Spielfeld herausgehenden Bälle zurückzuholen und, ohne das Spielfeld zu betreten, seiner Partei zurückzuspielen. Beim Spielanfang wird der Ball auf der Mittellinie des Spielfeldes vom Schiedsrichter hochgeworfen. Beide Parteien versuchen ihn ins eigene Spielfeld zu bekommen, um den Vorteil des ersten Abwurfes auszunutzen. Die Abwerfenden dürfen mit dem Ball nicht laufen. Befindet sich der Ball also im hinteren Teil des Spielfeldes, ist es immer angebracht, ihn den vor-

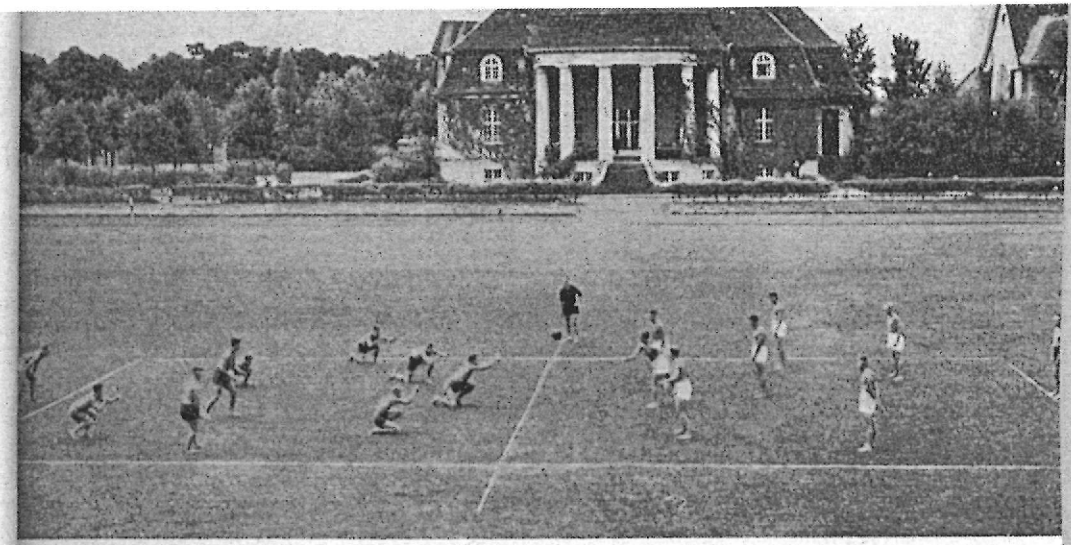

Abb. 20: Völkerball mit Abwehr

deren Spielern zuzuspielen. Der Gegner kann dem Wurf entweder ausweichen oder den Ball fangen. Berührt jedoch der Ball mit dem Fangen Teile des Körpers, gilt er als Treffer. Springt der Ball vom Boden dem Gegner an, so ist der Treffer ungültig. Alle am Boden rollenden Bälle gehören immer der Partei, in deren Spielfeld sie zu liegen kommen. Sieger ist diejenige Partei, die den Gegner zuerst aufgerieben hat.

2. Spielform: Viel Freude macht das Völkerballspiel mit Abwehr (Abb. 20). Die Abwehr erfolgt mit einer Faust oder mit beiden Fäusten. Wird jedoch außer der Faust ein anderer Teil des Körpers mit dem Ball berührt, gilt der Wurf als Treffer.

3. Spielform: Eine feine Abwechslung ist, wenn man das Völkerballspiel mit zwei Bällen spielt. Beide Bälle werden zu Beginn des Spieles auf der Mittellinie des Spielfeldes vom Schiedsrichter hochgeworfen.

Prellball

Spielgerät: Ein Hand- oder Faustball sowie Leine oder Bänke.

Spielerzahl: 12 bis 16.

Spielgedanke: In einem Rechteck von 20 m Länge und 12 bis 15 m Breite, das durch eine Leine oder durch Bänke und sonstige Hindernisse in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen zwei Parteien mit je vier bis acht Spielern geöffnet Aufstellung. Die Höhe der gespannten Leine soll anfangs möglichst 1 m betragen — später spanne man jedoch, um das Spiel schwieriger zu gestalten, die Leine 40 bis 50 cm vom Boden. Die Angabe des Balles erfolgt von der hinteren Grenze des Spielfeldes. Hierbei wird der Ball mit der Faust (Prellen) so ins eigene Spielfeld geschlagen, daß er zunächst die Linie überspringt und dann im gegnerischen Spielfeld aufkommt. Die gegnerische Partei hat nun die Aufgabe, den Ball zurückzubefördern, wobei erlaubt ist, den Ball auch vor dem Aufkommen, also in der Luft, anzunehmen. Stets aber muß der Ball, bevor er zum Gegner zurückspringt, nach dem Prellen zuerst im eigenen Felde aufkommen. Der Ball darf beim Zurückspielen nicht mehr als zweimal geprellt werden, d. h. mit dem dritten Berühren muß er über die Leine kommen. Außerdem darf das Prellen von jedem Mitspieler nur einmal ausgeführt werden. Gezählt werden die Fehlerpunkte. Nach jedem Fehler erfolgt eine neue Angabe, und zwar von derjenigen Partei, die den letzten Fehler verbuchte. Nach zehn Fehlern werden die Seiten gewechselt, jedoch sind zum Sieg zwei Punkte Unterschied erforderlich.

Fehler sind:

1. Ungültige Angaben durch Übertreten, sowie Berühren der Leine oder des Hindernisses durch den Ball.
2. Wenn der Ball außerhalb des Spielfeldes aufkommt. Bälle, die zuerst vom Spieler berührt werden und dann außerhalb des Spielfeldes gehen, gelten als angenommen. Die Linien gehören immer zum Spielfeld.
3. Wenn der Ball zweimal im Felde aufspringt oder direkt aus der Luft zurückgeschlagen wird.
4. Wenn der Ball mit der offenen Hand geprellt wird.
5. Wenn der Ball mehr als dreimal im eigenen Felde geprellt wird.

Geländelauf

Gelände- und Orientierungsläufe

Der Geländelauf gehört als wichtiger Bestandteil in die Anfangsgründe der körperlichen Erziehung des Soldaten. Denn der Lauf ist ja die Grundlage der Leibesübungen überhaupt, und ein Mensch, der nicht läuft, treibt immer nur einseitig Leibesübungen. Das Wesentliche ist, daß der Lauf nicht nur die Muskulatur bildet, sondern daß er die Funktion des Herzmuskels und der Lungen fördert, daß er diese Organe zu höchster Leistungsfähigkeit und damit zu günstigsten Arbeitsbedingungen bringt.

Der Lauf greift also den Menschen in seinen lebenswichtigsten Organen an. Mit dieser Aufgabe hängt seine Betriebsweise zusammen. Ein Zuviel schadet immer im Sport, und die durch Übertraining hervorgerufenen Merkmale können zu Schädigungen führen, besonders im Langstreckenlauf.

Die Betriebsweise ist deshalb immer vorsichtig zu gestalten. Richtunggebend für das Maß der Anstrengung ist das Alter und die Konstitution des Menschenmaterials. Der jugendliche Körper befindet sich bis über das 20. Lebensjahr hinaus im Wachstum, das Herz hat beim wachsenden Menschen bereits eine starke Belastung auszuhalten und darf in dieser Aufgabe nicht durch sportliche Dauerarbeit wesentlich gestört werden. Besonders gefährlich ist eine zu starke Beanspruchung in der Dauerleistung bei Jugendlichen unter 18 Jahren. Die Jugend soll schnell laufen, 100 m, 200 m, gelegentlich auch 400 m, längere Strecken soll sie rennmäßig nur in gut trainiertem Zustande, unter fachkundiger Leitung und dann auch nur ganz selten laufen.

Damit ist nicht gesagt, daß sie Geländeläufe meiden soll. Es wird nur auf die Möglichkeit von Schädigungen hin-

gewiesen, gerade deshalb, weil hier Fehler gemacht wurden und auch noch gemacht werden, wenn die richtige Anleitung fehlt.

Der Geländelauf für die Jugend soll schulmäßig betrieben werden, und vor allem in seiner Leistungssteigerung richtig dosiert sein. Eine Norm für die Strecke kann nicht gegeben werden, da sich die Anforderungen in den einzelnen Jahrgängen ändern. Hat man beispielsweise eine Abteilung 16jähriger, da beginnt man den ersten Lauf über 2000 m in einem Tempo, bei dem jeder leicht mitkommen kann und das durch Schrittpausen unterbrochen wird. Allmählich geht die Strecke in einer Winterwaldlaufzeit bei wöchentlich einmaligem, gelegentlich auch zweimaligem Üben über 3000 und 4000 m, wobei immer das Tempo von der fachkundigen Führung geregelt und durch Schrittpausen Erholung gewährt werden muß, bis es am Ende dieser Zeit möglich ist, die ganze Strecke in ruhigem Tempo zu durchlaufen. Mit dem genannten Jahrgang über 4000 m hinauszugehen, empfiehlt sich nicht. Auch Rennen über die genannte Strecke zu laufen ist genau so falsch, wie wenn man dem jugendlichen Organismus anstrengende Marschleistungen abverlangen wollte.

Wie mit der Jugend unter 18 Jahren verhält es sich auch mit dem Soldaten, der bei seinem Eintritt ins Heer normalerweise ungefähr 20 Jahre alt ist. Auch der Rekrut befindet sich noch im Wachstum, und die Anforderungen, die man an ihn stellt, sind langsam zu steigern. Zwar wurden bisher alljährlich Heeresmeisterschaften im Waldlauf durchgeführt. Jedoch stammte das zur Verfügung stehende Material aus älteren Soldaten, die im Langstreckenlauf veranlagt waren und den Beweis erbracht hatten, daß sie sich einem intensiven Konditions- und Spezialtraining unterworfen hatten.

In der Masse jedoch, im Kompaniebetrieb, wird der dienstlich betriebene Geländelauf zur Grundlage der körperlichen Ausbildung. Er soll der Sportvorschrift entsprechend möglichst zweimal wöchentlich stattfinden, besonders im Winter, wo nur wenige leichtathletische

Abb. 21: Geländelauf

Übungen aus Zeit- und Raummangel betrieben werden können.

In der Rekrutenzeit werden die Geländeläufe im Anfang so durchgeführt, daß ohne irgendwelche technischen und stilistischen Korrekturen gelaufen wird. Beim ersten Geländelauf über ungefähr 2 km läßt man den jungen Soldaten so laufen, wie er von Natur aus will und kann. Man macht lediglich darauf aufmerksam, daß der Soldat die Augen aufzumachen hat, daß er sich nach den Anordnungen des Führers genau richten muß, daß er nicht auf das Tempo drücken darf, im Interesse der geschlossenen Durchführung des Laufes und der schwächeren Läufer. Die Technik des Laufes spielt also zunächst keine sehr große Rolle. Mit wachsender Übung erwacht von selbst das Bewegungsgefühl des Läufers, dem man von Lauf zu Lauf dann technische Anhaltspunkte und Hilfen gibt, bis allmählich im Schritt sowie in der Rumpf- und Armhaltung eine immer vollkommener werdende Anpassung an den normalen Stil und ans Gelände erfolgt.

Hauptprinzip in der Technik des Geländelaufes ist die Ökonomie der Kräfte. Denn der Geländelauf dauert lange und erfordert, daß der Läufer mit seinen Kräften haushält. Die Technik erlernt sich leichter, wenn ergänzend schulmäßig auf der Laufbahn gearbeitet wird. So muß der Anfänger das Gefühl dafür bekommen, daß er nur die Muskelgruppen spannt, die jeweils für die Arbeitsleistung gefordert werden, und daß er sich im übrigen

locker halten muß. Der Läufer lernt, wie die Rumpflage maßgebend für das Tempo ist, wie bei starker Vorlage des Rumpfes der Schritt länger, die Armarbeit stärker wird, wie bei aufgerichtetem Oberkörper Schritt und Armarbeit bequem und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Mit dem Verständnis für die Mechanik der Bewegung kommt die Anpassung ans Gelände. Der Schritt wird im ebenen Geläuf frei und lang, auf Ackerboden klein und so, daß die Kraft häufig am Boden ansetzt. Bergab läßt man sich fallen, der Schritt wird länger, ohne daß Kraft vergeudet wird, bergauf verkleinert sich der Schritt bei vorgelegtem Oberkörper. So bekommt der Läufer Gefühl für seine Stärken und Schwächen, er lernt, ob schweres Geläuf für ihn besser ist oder leichtes. Hindernisse werden übersprungen oder nach Möglichkeit überlaufen oder durchlaufen, da der Sprung immer eine größere Arbeitsleistung verlangt.

Während die Erlernung der Technik langsam vonstatten geht, ist eins gleich vom ersten Lauf an zu beachten: Die Atmung. Der ausbildende Offizier oder Unteroffizier muß bereits vor dem ersten Lauf kurz über die Atmung sprechen und den Atemvorgang durch bewußtes Voratmen erklären, insbesondere die beiden Hauptgebiete der Atmung: Brust- und Bauchatmung. Der Soldat muß bereits beim ersten Lauf richtig vollatmen können. Er darf nicht nur durch die Nase, sondern muß auch durch den Mund atmen, da die Nasenatmung bei den meisten Menschen mit zunehmender Anstrengung nicht ausreicht. Die Mundatmung darf nicht durch Schlucken der Luft erfolgen, sondern die Luft muß durch die Luftröhre eingeführt werden. Normalerweise dauert die Ausatmung länger als die Einatmung, das muß der Schüler an sich selbst bewußt feststellen. Im Lauf selbst muß er gut ausatmen lernen und vor allem von Anfang an gleichmäßig atmen. Die Atmung muß der Schrittzahl angepaßt werden, d. h. die Bewegung erfolgt so maschinell, daß beispielsweise vier Schritte lang ein- und vier Schritte lang ausgeatmet wird, wobei besonders die Ausatmung intensiv ist, da sie

Abb. 22: Geländelauf

ja normalerweise länger dauert, als die Einatmung, und man eigentlich beispielsweise 6 Schritte ausatmen müßte. Das tut man aber nicht, um einen festen Takt in Schrittzahl und Atmung einhalten zu können und dadurch eine gewünschte Taktmäßigkeit des Laufes herbeizuführen. Fällt dem Läufer nun die Atmung im Vierertakt bei zunehmender Anstrengung schwer, dann kann er ohne weiteres in den Dreier- oder gar Zweiertakt fallen. Die Atmung wird dadurch zwar schneller, dieser Nachteil ist aber nicht so schwerwiegend, als wenn der Läufer die für ihn zu anstrengend gewordene Viereratmung beibehalten würde. Falsch ist es, wie man es bei Rekruten immer noch mal sieht, das Taschentuch in den Mund zu stecken und sich dadurch die so notwendige Luftzufuhr abzuschneiden. Falsch ist es auch, nach dem Lauf Atmungsübungen zu machen, was ab und zu auch noch geschieht, wohl aus der Vorstellung heraus, möglichst schnell den normalen Ruhezustand wieder herzustellen. Der Lauf ist bereits Atemübung genug, und es heißt zuviel tun, wollte man danach nochmals bewußt eine gezwungene Belastung der Lunge herbeiführen.

Dies alles erlernt der Soldat bereits als Rekrut. Der Geländelauf soll nach Möglichkeit das ganze Jahr hindurch betrieben werden, im Winter wöchentlich zweimal, im Sommer einmal. Die Anforderungen steigern sich in ähnlicher Form, wie dies bereits geschildert wurde. Der

erste Lauf geht über ungefähr 2 km, und am Ende des Ausbildungsjahres soll jeder Soldat in der Lage sein, 10 km im Gelände in leichtem, flüssigen Stil zu durchlaufen und die Bedingungen des Sportabzeichens auf Grund seiner schulmäßigen Ausbildung spielend zu erfüllen. Man darf den Geländelauf, schulmäßig betrieben, nicht mit einem Langstreckenlauf verwechseln. Der Zweck des Geländelaufs ist in der Truppe weniger ein sportlich-leistungsmäßiger, sondern er ist Schulung, er ist Erholung, Gesundheit, Verbundenheit mit der Natur, Kameradschaft. Der Geländelauf soll keine Schinderei sein, für die besseren Läufer aber auch keine Bummelei. Deshalb kann man die Spreu vom Weizen sondern und eine Kompanie in zwei Gruppen laufen lassen. Eine Mehrteilung in weitere Gruppen ist deshalb nicht richtig, weil sich hieraus leicht sogenannte Laufklassen entwickeln können und damit Leistungsvergleiche.

Es wird immer Sache der Erfahrung des Ausbildenden sein, den Geländelauf in der Masse so zu gestalten, daß jeder etwas davon hat. Es gibt immer ehrgeizige Läufer, die auf das Tempo drücken, so daß der Führende selbst unwillkürlich getrieben wird. Deshalb muß er darauf achten, daß jeder im Feld wohl Platz zum Laufen hat, daß aber die Geschlossenheit des Ganzen nicht verlorengeht. In der geschlossenen Formation zu laufen, würde dem Charakter des Geländelaufes widersprechen. Deshalb ist es am zweckmäßigsten, wenn der Führer ungefähr 10 m vor dem Felde läuft, während seine Sportunteroffiziere dann vor und hinter dem Felde und auch seitlich desselben laufen, und dadurch nach Art der Schäferhunde einen gewissen Zusammenhalt aller Läufer gewährleisten.

Um den Ehrgeiz besonders eifriger Läufer zu befriedigen, kann man bei fortgeschrittener Ausbildung den Auslauf, die letzten 500 bis 1000 m, freigeben und jeden laufen lassen, wie er will. Ebenso können ab Mitte der Ausbildung im Geländelauf gelegentlich Wettkämpfe durchgeführt werden, zu denen natürlich nur die Läufer zugelassen werden, die vom Truppenarzt Startgenehmigung erhalten.

Abb. 9 c: Geländelauf

Eine in den letzten Jahren aufgekommene Variation des Geländelaufes ist der Orientierungslauf. Er verbindet die sportliche Note des Geländelaufes mit militärischen Aufgaben. Er wird ganz besonders im schwedischen Heere gepflegt, wo alljährlich große derartige Konkurrenzen zur Austragung gelangen.

Der Orientierungslauf wird als Einzel- und Patrouillenlauf durchgeführt. Wird er wettkampfmäßig ausgetragen, dann muß eine längere Vorbereitung im Geländelaufen stattgefunden haben, damit der Soldat den körperlichen Anforderungen dieses Laufes gewachsen ist. Der Zweck des Orientierungslaufes ist, auf beispielsweise einer Strecke von insgesamt 5 km mehrere auf der Karte eingezeichnete Kontrollstellen von einem gemeinsamen Ausgangspunkt aus zu finden und — im Wettkampf — diese Aufgabe möglichst schnell zu lösen. Die Einzelläufer oder die Patrouillenführer bekommen also alle eine Karte ausgehändigt, nach der sie zunächst die beispielsweise 1 km entfernte, im Walde versteckte Kontrolle A suchen müssen. Die Kontrollstelle vermerkt dann das Einpassieren der Patrouille und diese sucht dann die im Graben auf offenem Felde lagernde Kontrollstelle B und so fort, bis sie alle die auf der Karte eingezeichneten vier bis fünf Kontrollstellen gefunden hat. Von der letzten Kontroll-

stelle kehrt sie dann zum Ausgangspunkt des Laufes zurück, wenn man eine Rundstrecke ausgewählt hat, oder sie landet auf einem anderen, auf der Karte vermerkten Ziel. Wer auch nur eine Kontrollstelle verpaßt, scheidet aus dem Wettbewerb aus oder bekommt Fehlerpunkte. Die Aufgabe kann auch so gestellt werden, daß am Start dem Patrouillenführer nur die Kontrollstelle A auf der Karte vermerkt wird, während die zweite Kontrollstelle erst von der Kontrollstelle A wieder neu eingezeichnet wird und gesucht werden muß.

Im Charakter dieses Orientierungslaufes liegt es, daß die Einzelläufer oder Patrouillen in Abständen laufen. Diese Zeitabstände müssen so gewählt werden, daß ein gleichzeitiges Eintreffen zweier Patrouillen an einer Kontrollstelle nach Möglichkeit vermieden wird. Der 5-Minuten-Abstand in der Startzeit hat sich ganz gut bewährt. Die Kontrollstellen müssen natürlich nicht nur das Einpassieren der Patrouille registrieren, sondern sie auch zeitlich festlegen. Um zu vermeiden, daß eine „suchende Patrouille" sich im Wettkampf der folgenden, findigeren anschließt, bestimmt man am besten eine Zeit, bis zu der die Patrouille sich bei den einzelnen Kontrollstellen eingefunden haben muß. Gelingt das nicht, dann hat die Patrouille auf dem kürzesten Wege zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Diese Bestimmung braucht aber nur im Wettkampf, nicht im schulmäßigen Orientierungslauf eingehalten zu werden.

So werden Gelände- und Orientierungslauf für den Soldaten nicht nur grundlegender Bestandteil der körperlichen Erziehung, sondern auch Mittel zum Zweck der militärischen Ausbildung. Die erworbene Fähigkeit der Ausdauer wirkt sich auf die Marschleistung aus, der frische, fröhliche Lauf im wechselnden Gelände offenbart nicht nur die Schönheiten der Natur, er öffnet dem Soldaten die Augen für praktische Geländekunde und Geländeausnutzung, er erzieht zur Findigkeit, Zähigkeit und Beharrlichkeit und stellt somit einen bedeutenden Faktor in der gesamten Ausbildung dar.

Gymnastik

Gymnastik ohne Gerät
Medizinballübungen
Kugelübungen
Rundgewichtübungen
Übungen mit dem Wurfgewicht
Übungen mit der Scheibenhantel
Übungen mit dem Baumstamm

Gymnastik ohne Gerät

Aufstellung: Aus der Linie drei bis sechs Glieder, jeweils den Raumverhältnissen angepaßt, öffnet die Abteilung auf das Kommando „Zur Gymnastik nach links (rechts) geöffnet marsch" so, daß das vordere Glied von Mann zu Mann 2½ bis 3 m Zwischenraum nimmt, die hinteren Glieder mit 1 bis 2 m Abstand auf Lücke treten. Auf dem Platz angekommen, nimmt jeder Übende die Ruhestellung ein — das ist eine leichte Seitgrätschstellung, Fußspitze nach vorn, Hände auf dem Rücken so, daß eine Hand das Handgelenk des anderen Armes umfaßt. Aus dieser Ruhestellung beginnt und endet jede Übung, wenn nicht ein sofortiger Übergang zum Sitzen oder zur Bauchlage befohlen wird. Die Kommandos lauten zu Beginn der Übung „Anfangen", zur Beendigung „Aufhören".

Übungslehre und Übungsweise: Es gibt wohl kaum ein Arbeitsgebiet in den Leibesübungen, das eine solche Fülle von Übungsstoff und Übungsmöglichkeiten aufzuweisen hat, wie die Gymnastik. Zum Teil ist das gut so, damit man die Gymnastik abwechslungsreich, vielseitig und somit freudbringender gestalten kann. Die Suche nach immer neuen Übun-

gen hat aber auch dazu geführt, daß bei vielen neuen Übungen nicht mehr der Körper, den es doch zu bilden und zu formen gilt, im Vordergrund stand, sondern daß, um lediglich etwas Neues zu bieten, der Ausbildungszweck vergessen wurde. Solche und ähnliche Übungen haben in der körperlichen Ausbildung schon aus Zeitmangel keinen Platz. Die Gymnastik ist Vorbereitung und erfüllt nur dann ihren Zweck, wenn das Ziel der Ausbildung durch wenige, aber einfache und zweckmäßige Übungen erreicht wird. Man wühle also nicht in den unbegrenzten Formen und Übungsreichtum, um in einer gymnastischen Übungsgruppe alles machen zu wollen, sondern prüfe stets bei der Zusammenstellung, daß die Übungen auch den beabsichtigten Zweck auf den Körper ausüben. Sinn und Zweck der Gymnastik ist und bleibt die planmäßige körperliche Ausbildung und Beweglichmachung durch Lockerung, Dehnung und Kräftigung. Hiernach müssen in einer Gruppe Gymnastik immer enthalten sein:

1. Übungen zur Lockerung der Muskulatur,
2. Übungen zur Dehnung der Muskulatur,
3. Kräftigungsübungen.

Mit Lockerungsübungen beginnt man die Übungsgruppe. Lockerung ist sehr wichtig, weil Steifheit und Verkrampfung jegliche Entfaltung zur Leistung, sei es beim Laufen, Schießen, Schwimmen usw., hemmend beeinflussen. Steifheit und Verkrampfung findet man hauptsächlich beim Menschen mit harter, knolliger Muskulatur. Diese kann einmal durch schwere, aber auch durch einseitige Berufstätigkeit hervorgerufen werden. Durch gymnastische Spiele und besonders geeignete Freiübungen kann man hier am schnellsten Verbesserung und Abhilfe schaffen. Lockerungsübungen zu Beginn einer Übungsstunde haben aber außerdem den Vorzug, daß sie anwärmend wirken. Anwärmung ist notwendig, weil hierdurch die Muskulatur reaktionsfähiger wird. Zwar

kann man dasselbe auch erreichen, indem man die Abteilung zu Beginn der Stunde einige Runden laufen läßt oder wenn man ein Lauf- oder Ballspiel durchführt. Lockerungsübungen gehören aber nicht nur allein an den Anfang, sondern man bringe sie auch nach wirkungsvoll durchgeführten Dehnübungen in der Mitte der Gymnastikgruppe. Lockerungsübungen sind alle die Übungen mit der Bezeichnung wie: Schwingen, Drehen, Kreisen und Hüpfen.
Schwingen und Kreisen der Arme lockert die Armmuskeln sowie Schultergürtel und Schultergelenk. Kreisen und Drehen des Rumpfes löst die Hüfte. Schwingen und Kreisschwingen des Beines die Bein- und Hüftmuskulatur.
Nach der Lockerung folgt Dehnung. Die Dehnübungen sollen die Muskeln lang und geschmeidig machen. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um Dehnung derjenigen Muskeln, die die Gelenke in ihrer Bewegungsfreiheit hemmend beeinflussen. Besonderes Augenmerk muß man aber auch der Dehnung der Brustmuskeln für die Atmung und der Dehnung der Oberschenkelstrecker schenken. Gerade die letzteren lang und geschmeidig zu halten, ist für Lauf und Marschieren besonders wichtig. Um alle Muskeln des Körpers zu dehnen, stelle man die Dehnübungen in der Gruppe nach folgenden einfachen Gesichtspunkten zusammen:

1. Übungen zur Dehnung der hinteren Körperwand durch Rumpfbeugen vorwärts aus dem Stand, aus dem Sitzen und durch Rumpfdrehbeugen.
2. Übungen zur Dehnung der vorderen Körperwand durch Rumpfbeugen rückwärts aus dem Stand und Kniestand, sowie durch Rumpf- und Beinheben in der Bauchlage. Hierzu gehören gleichzeitig die Übungen zur Dehnung der Brustmuskeln durch Rückwärtsaufwärtsfedern der Arme, sowie durch schnelles Rumpfheben in der Bauchlage.
3. Übungen zur Dehnung der seitlichen Körperwand durch Rumpfbeugen seitwärts aus dem Stand

und Kniestand, sowie durch Rumpfdrehbeugen.

4. Übungen zur Dehnung der Beinmuskulatur durch Rumpfbeugen vorwärts, erweiterte Seitgrätsch- und Schrittstellung, durch Kniebeugen, sowie Beinspreizen vor-, seit- und rückwärts.

Mit den Dehnübungen zugleich mache man Kräftigungsübungen. Da aber Kräftigung hauptsächlich durch Widerstand, also durch Gymnastik mit Gerät und durch Geräteturnen erzeugt wird, beschränke man sich in der Gymnastikgruppe nur auf ganz wenige Kräftigungsübungen.

Übungsdauer: Zeitlich sollte eine Gruppe Gymnastik niemals länger als 12 bis 15 Minuten dauern. Diese Zeit müßte genügen, um den Körper von oben bis unten durchzuarbeiten. Um diese Zeit erfolgreich zu gestalten, müssen die Pausen zwischen den einzelnen Übungen möglichst kurz sein. Man kann sogar bei kurz bemessener Zeit oder bei kühler Witterung pausenlos von einer Übung in die andere übergehen. Hierbei muß der Leiter natürlich alle Übungen mitmachen und durch kurzen Zuruf, wenn es notwendig ist, auch verbessern. Jeder Übungsleiter, der mitmacht, gewinnt bei der Abteilung und bei den Schülern an Achtung, wenn er mit übt und mit schwitzt. Sonst ist beim Üben stets eine kurze Pause zum Ansagen und Vormachen der Übung einzuhalten. Hierzu ist es ratsam, kurz auf den Zweck der Übung und auf die Richtigkeit der Ausführung aufmerksam zu machen. Man erweckt hierdurch mehr Verständnis und auch mehr innere Teilnahme bei den Übenden. Da die einmalige Ausführung einer Übung kaum Wirkung auf die beteiligten Muskeln erzielen kann, muß jede Übung mehrmals gemacht werden. Man lasse aber niemals eine Übung so lange ausführen, bis sichtbare Ermüdung eintritt. Es ist immer besser, man macht nach mehrmaliger Durchnahme einer Übung eine kurze Atempause und läßt dann dieselbe Übung ein- bis zweimal wiederholen.

Übungsstoff

Lockerungsübungen:

1. **Seitgrätschstellung, Hochhalte links, Mühlenkreisen** (Abb. 24): Die Arme kreisen fast gestreckt direkt am Körper vorwärts und auf Kommando rückwärts. Der Rumpf darf dabei nicht mit gedreht werden.

2. **Seitgrätschstellung, Schwingen der Arme** (Abb. 25): Die Arme werden locker in die Schräghochhalte geschwungen und anschließend durch die Tiefhalte kreuzend vor die Brust gebracht.
   a) Dieselbe Übung mit Kniewippen oder mit Schlußhüpfen.
   b) Dieselbe Übung mit Vorhoch- und Tiefschwingen der Arme.

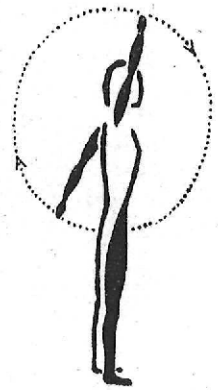

Abb. 24

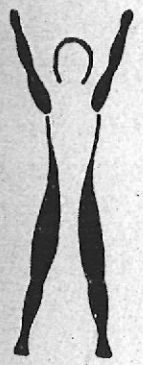

Abb. 25

Abb. 26

Abb. 27

3. **Schrittstellung, Beinschwingen** (Abb. 26): Während des Schwingens müssen Knie- und Fußgelenk ganz entspannt sein.

4. **Seitgrätschstellung, Achterkreisen der Arme** (Abb. 27): Aus der Hochhalte kreisen beide Arme erst an der linken, dann an der rechten Körperseite fortgesetzt so, daß die Hände eine liegende 8 beschreiben. Man mache das Kreisen erst ohne, dann unter Mitdrehen des Rumpfes.

5. **Seitgrätschstellung, Rumpfkreisen** (Abb. 28): Das Kreisen erfolgt abwechselnd links und rechts herum. Die Arme werden locker gehalten und schwingen beim Kreisen des Rumpfes mit.

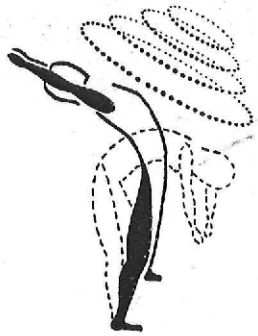

Abb. 28

6. **Seitgrätschstellung, Kreisen beider Arme** (Abb. 29): Aus der Hochhalte werden beide Arme schwunghaft vorwärts und rückwärts gekreist. Die Arme sollen möglichst dicht am Körper bleiben.

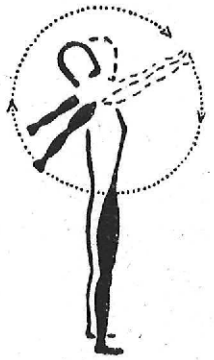

Abb. 29

7. **Seitgrätschstellung, Rumpfdrehen** (Abb. 30): Die Arme sind in Seithalte — beim Rumpfdrehen ist der hintere Arm gespannt und bleibt in der Seithalte, der andere Arm schwingt gelöst zur Brust. Die Beine müssen beim Drehen durchgedrückt bleiben.

8. **Schrittstellung, Kreisbogenschwingen** (Abb. 31): Aus der Schrittstellung wird das zurückgestellte Bein schwunghaft vor-, seit- und zurück- in die Schrittstellung geführt. Das Standbein geht dabei in den Zehenstand.

Abb. 30

Abb. 31

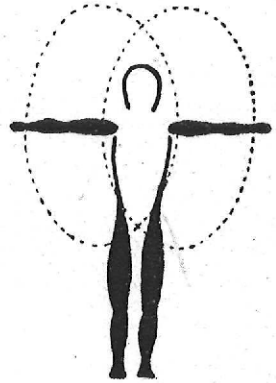

Abb. 32

9. **Laufstellung, Armkreisen vor dem Körper** (Abb. 32): Aus der Seithalte (Faust) kreisen die Arme nach unten beginnend schwunghaft vor dem Körper. Man mache diese Übung auch mit fortgesetztem Hüpfen.

10. **Seitgrätschstellung, Rumpf senken, Rumpf drehen** (Abb. 33): Das Drehen muß schwunghaft sein. Der jeweilige obere Arm schwingt betont mit, der untere Arm ist gelöst. Die Beine müssen durchgedrückt sein.

Abb. 33

11. **Schrittstellung, Achterschwingen eines Beines** (Abb. 34): Das hintere Bein schwingt leicht gebeugt nach vorn kreuzend vor das Standbein und beschreibt hier nach außen schwingend den ersten Bogen der Acht, der zweite Bogen erfolgt nach rückwärts-auswärts unter leichtem Knieheben.

12. **Laufstellung, Schlußhüpfen:** Arme und Schulter müssen während des Hüpfens locker gehalten werden.

13. **Laufstellung, Rumpfschwingen vorwärts** (Abb. 35): Aus der Hochhalte schwingen die Arme locker unter gleichzeitigem Rumpf- und Kniewippen nach tief-rückwärts und zurück in die Hochhalte.

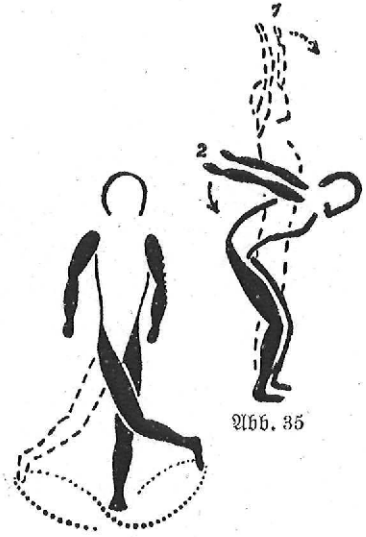

Abb. 35

Abb. 34

14. **Laufstellung, Wechselschwingen der Arme** (Abb. 36). Mit leichten Kniewippen schwingt fortgesetzt im Wechsel ein Arm vorwärts aufwärts, der andere Arm rückwärts aufwärts.

15. **Laufstellung, Schlußhüpfen mit Beckendrehschwung:** Aus dem Hüpfen wird senkrecht hochgesprungen, wobei das Becken schnell seitwärts und zurückgedreht wird. Die Drehung muß so schnell sein, daß sie vor dem Niedersprung beendet ist.

Abb. 36

Dehnübungen

Dehnung der hinteren Körperwand:

16. **Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts** (Abb. 37): Unter Einrollen des Kopfes fällt der Rumpf bei durchgedrückten Beinen so tief, daß die Hände den Boden berühren. Um eine größere Dehnung zu erreichen, mache man dieselbe Übung.
    1. mit ein- bis zweimaligem Nachwippen,
    2. mit Nackenhalte und Nachwippen,
    3. aus der leichten Schrittstellung, wobei die Fersen am Boden bleiben müssen.

Abb. 37

17. **Hockstellung mit Kniestrecken und -beugen** (Abb. 38): Aus der tiefen Hockstellung, Hände dicht an den Füßen, werden nach einmaligem Wippen die Beine völlig gestreckt. Die Hände müssen hierbei am Boden bleiben, der Kopf ist eingezogen.

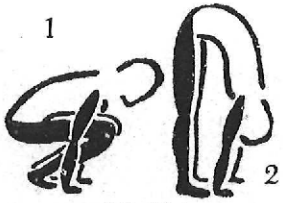

Abb. 38

18. **Hohes Vorspreizen** (Abb. 39): Aus der Schrittstellung wird das hintere Bein fast durchgedrückt zur Schulter geschwungen. Das Standbein hebt sich dabei in den Zehenstand.

Abb. 39

19. **Rumpfdrehbeugen aus dem Stand** (Abb. 40): Aus der Seitgrätschstellung mit Hochhalte beider Arme wird der Rumpf abwechselnd über das linke und rechte Bein gebeugt. Nach jedem Rumpfbeugen, das auch mit Nachwippen ausgeführt werden kann, erfolgt ein Aufrichten des Körpers. Die Beine müssen durchgedrückt bleiben.

Abb. 40

20. **Rumpfbeugen aus dem Streckſitz** (Abb. 41): Im Streckſitz müſſen die Beine geſchloſſen und durchgedrückt ſein. Das Rumpfbeugen geſchieht nach vorne ſo, daß die Hände dabei weit über die Fußſpitzen faſſen. Der Kopf liegt zwiſchen den Armen. Man mache die Übung erſt ohne, dann mit ein- und mehrmaligem Nachwippen.

Abb. 41

21. **Rumpfdrehbeugen im Sitzen** (Abbild. 42): Aus dem Streckſitz mit gegrätſchten Beinen und Seithalte der Arme wird der Rumpf abwechſelnd über das linke und rechte Bein gebeugt.

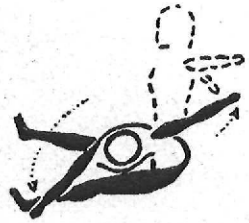

Abb. 42

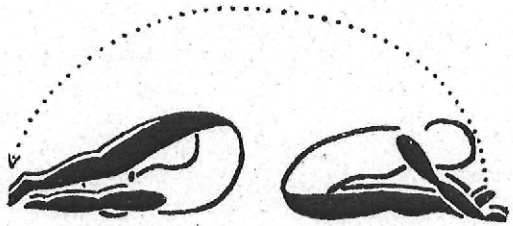

Abb. 43

22. **Rückenſchaukel** (Abb. 43): Aus dem Streckſitz rollt der Rumpf nach hinten ab, wobei die Beine ſo mitgenommen werden, daß ſie hinter dem Kopf den Boden berühren. Die Arme können am Körper liegen bleiben und auch mit zurückgenommen werden, Nach dem Zurückrollen ſchließt ſich ein Rumpfbeugen vorwärts mit Nachwippen an.

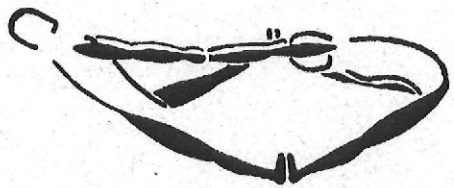

Abb. 44

23. **Rumpfbeugen als Partnerübung** (Abb. 44): Aus dem Streckſitz mit gegrätſchten Beinen, Füße gegeneinander geſtellt und gegenſeitige Handfaſſung erfolgt abwechſelnd durch Ziehen ein Rumpfvorbeugen und -rückſenken.

24. **Sitzwiegen als Partnerübung** (Abb. 45): Aus dem Streckſitz, Rücken gegen Rücken, Arme eingehakt, erfolgt wechſelſeitig ein Vorbeugen mit Hochziehen des Partners in den Liegeſtütz rücklings.

Abb. 45

Dehnung der vorderen Körperwand:

25. **Rumpfbeugen rückwärts** (Abb. 46): Aus der leichten Seitgrätſchſtellung wird unter Vorſchieben der Knie der Rumpf rückwärts gebeugt. Der Kopf liegt im Nacken, die Arme hängen zwanglos herab. Während des Beugens bleibt die ganze Sohle am Boden.

Abb. 46

26. **Beinſchwingen rückwärts** (Abb. 47): Mit dem betonten kräftigen Rückſchwingen des Beines werden die Arme zugleich in die Hochhalte geſchwungen. Der Unterſchenkel iſt locker, das Standbein hebt ſich in den Zehenſtand.

Abb. 47

27. **Rumpfbeugen rückwärts im Kniestand** (Abb. 48): Im Kniestand werden die Knie eine gute Handbreite auseinandergenommen. Das Rückbeugen wird zügig ausgeführt.

28. **Rückſchlagen der Arme:** Aus der Seitgrätſchſtellung mit Vorhalte werden die Arme ſchwunghaft ſeitwärts geſchlagen. Mit dem Seitwärtsführen hebt ſich der Körper in den Zehenſtand.

Abb. 48

29. **Rückwärts - aufwärtsſchwingen der Arme** (Abb 49): Aus der leichten Seitgrätſchſtellung werden die Arme rückwärts-aufwärts geſchwungen und anſchließend kreuzend vor die Bruſt gebracht. Beim Rückſchwingen ſind die Arme bis in die Fingerſpitzen hinein geſpannt. Der Körper hebt ſich dabei in den Zehenſtand. Beim Senken ſind die Arme locker.

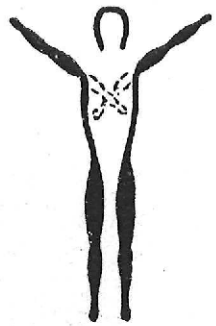

Abb. 49

30. **Bauchlage mit ſchnellem Rumpfheben** (Abb. 50): In der Bauchlage ſind die Beine geſchloſſen. Die Arme liegen gebeugt vor dem Körper ſo, daß die Fingerſpitzen zueinanderzeigend unter dem Kinn liegen. Mit ſcharfem Abdrücken vom Boden hebt ſich der Rumpf bis zur Möglichkeitsgrenze auf. Die Arme unterſtützen das Rumpfheben durch kräftiges Seitſchlagen.

Abb. 50

31. **Tiefkriechſtellung** (Abb. 51): Unter Vorrutſchen der Hände aus der Bank (Kriechſtellung) wird der Rumpf ſo weit vorwärts geſenkt, daß die Bruſt den Boden berührt. Nach ein- bis zweimaligem Nachwippen erfolgt Aufrichten in die Bank. Die Oberſchenkel müſſen in der Tiefkriechſtellung ſenkrecht ſtehen.

Abb. 51

32. **Bauchlage, Rückenhalte, ſchnelles Rumpf- und Beinheben** (Abb. 52): Wichtig iſt, daß die Oberſchenkel vom Boden gehoben werden. Mit dem Rumpf- und Beinheben werden die Arme geſtreckt, beim Senken in die Bauchlage gebeugt.

Abb. 52

33. **Schnepperſprung** (Abb. 53): Nach zwei- bis dreimaligem Hüpfen erfolgt ein kräftiges Hochſpringen mit Vorhochſchwingen der Arme und weitem Rückſchwingen der Beine. Der Aufſprung muß federnd und faſt geräuſchlos ſein.

Abb. 53

Dehnung der seitlichen Körperwand:

34. **Rumpfbeugen seitwärts aus dem Stand:** Aus der leichten Seitgrätschstellung mit Tiefhalte der Arme wird der Rumpf abwechselnd links und rechts seitwärts gebeugt. Während des Beugens bleiben die Beine durchgedrückt und der Blick geradeaus. Um eine größere Dehnung zu erreichen, mache man die Übung
    1. mit ein- bis zweimaligem Nachwippen,
    2. mit Hochhalte beider Arme (Abbild. 54),
    3. mit Hochhalte eines Armes, wobei der andere Arm kräftig hinter dem Rücken mitschwingt.

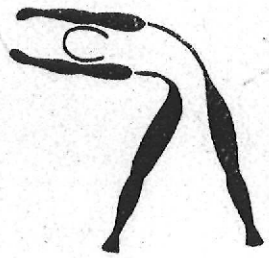

Abb. 54

35. **Rumpfbeugen seitwärts aus dem Kniestand** (Abb. 55): Unter Seitstellen eines Beines mit Hochhalte eines oder beider Arme wird der Rumpf schwunghaft mit und ohne Wippen seitwärts gebeugt.

Abb. 55

36. **Seitliegestütz mit Beckenheben und -senken** (Abb. 56): Aus dem Seitliegestütz wird das Becken ruckartig gehoben und gesenkt. Die Hand ist im Hüftstütz, oder der freie Arm unterstützt das Hüftheben durch kräftiges Seithochschlagen des freien Armes.

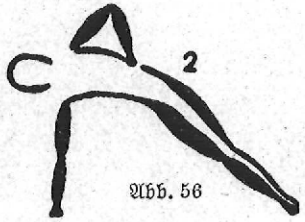

Abb. 56

Dehnung der Beine:

37. **Hohes Beinspreizen seitwärts** (Abbild. 57): Aus der Laufstellung wird ein Bein abwechselnd links und rechts seitwärts geschwungen. Das Standbein geht mit dem Heben in den Zehenstand, die Arme schwingen in die Schräghochhalte. Die Hüfte des Spreizbeines muß stets gut vorgedrückt bleiben.

Abb. 57

38. **Erweiterte Seitgrätschstellung** (Abbild. 58): Aus der Seitgrätschstellung werden die Beine durch Seitwärtsrutschen auf den Sohlen bis zur Möglichkeitsgrenze seitwärts gebracht.

39. **Erweiterte Schrittstellung** (Abb. 59).

40. **Hürdensitz** (Abb. 60): Ein Bein ist vorgestreckt, das andere so gebeugt, daß beide Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. So kann man entweder ein Rumpfbeugen vorwärts über das gestreckte Bein oder Rumpfdrehbeugen ausführen.

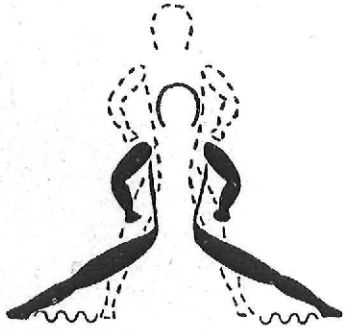

Abb. 58

Abb. 59

Abb. 60

Kräftigungsübungen

41. **Tiefe Kniebeuge** (Abb. 61): Aus der Seitgrätschstellung mit Vorhalte der Arme erfolgt das Beugen der Knie auf der ganzen Sohle. Der Rumpf ist in der Beugestellung stark gekrümmt, der Kopf eingezogen.

Abb. 61

42. **Hockliegestütz mit Wechselhüpfen** (Abb 62): Aus der Seitgrätschstellung wird der linke Fuß weit zurückgestellt, die Hände stützen am Boden. Nun erfolgt abwechselnd ein ein- bis zweimaliges Wippen und Wechselhüpfen.

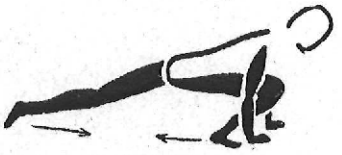

Abb. 62

43. **Tiefkriechstellung mit Vorschieben und Aufrichten** (Abb. 63): Aus der Bank erfolgt nacheinander ein Beugen der Arme, weites Vorschieben des Rumpfes und Aufrichten in die Bank.

Abb. 63

Abb. 64

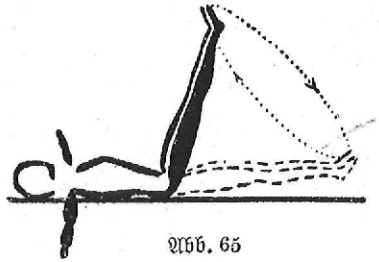

Abb. 65

44. **Liegestütz mit Anhocken und Strecken der Beine** (Abb. 64): Aus dem Liegestütz vorlings werden die Beine bei geschlossenen Knien fortgesetzt angehockt und gestreckt.

45. **Rückenlage, Beinkreisen** (Abb 65): Aus der Rückenlage mit Seithalte der Arme werden die Beine zuerst gehoben und dann ohne den Boden zu berühren fortgesetzt gekreist. Das Kreisen kann mit geschlossenen Beinen oder mit fortgesetztem Grätschen und Schließen der Beine ausgeführt werden.

46. **Liegestütz vorlings, Armbeugen und -strecken:** Das Beugen der Arme wird langsam, das Strecken schnell ausgeführt. Dieselbe Übung mit scharfem Abdrücken vom Boden und einmaligem Handklappen vor dem Stützfassen (Abb. 66).

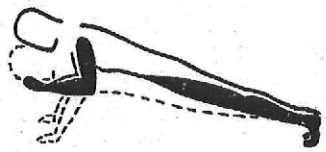

Abb. 66

47. **Rückenlage, schnelles Rumpf- und Beinheben** (Abb. 67): Rumpf und Beine werden gleichzeitig so gehoben, daß die Hände die Füße berühren.

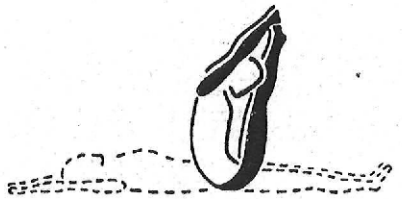

Abb. 67

Abb. 68

48. **Nackenstand und Grätschen der Beine** (Abb. 68): Um im Nackenstand sicher zu stehen, stützen die Hände dabei in der Hüftgegend. Man kann Quergrätschen und auch Seitgrätschen sowie Radfahren ausführen.

49. **Rumpfheben aus der Rückenlage** (Abb. 69): Das Rumpfheben und -senken lasse man anfangs mit gebeugtem und später mit gestrecktem Rücken ausführen. Die Hilfestellung hält während des Hebens die Füße.

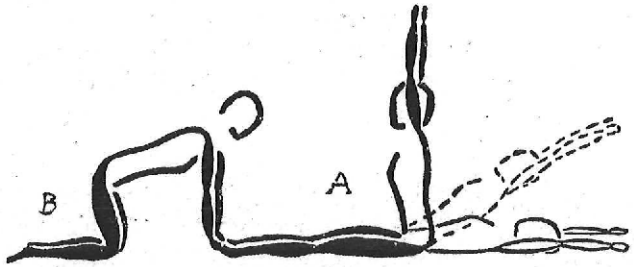

Abb. 69

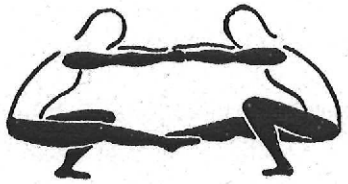

Abb. 70

Abb. 71

50. **Einseitige Kniebeuge als Partnerübung** (Abb. 70): Zwei Übende stehen sich mit Handfassung gegenüber und führen abwechselnd ein Kniebeugen und -strecken links und rechts aus. Beim Beugen links wird das rechte Bein vorgespreizt. Dieselbe Übung mit ein- bis zweimaligem Nachwippen.

51. **Beinkreisen als Partnerübung** (Abb. 71): Zwei Übende, der eine mit gegrätschten, der andere mit geschlossenen Beinen, sitzen sich gegenüber. Beide Übende führen nun fortgesetzt nacheinander ein Heben, Grätschen, Senken und Schließen der Beine aus. Der Boden soll nicht berührt werden. Dieselbe Übung mit Kreisen der geschlossenen Beine — sowie beide Übungen mit Seithalte.

52. **Schlußhüpfen mit Anhocken beider Beine** (Abb. 72): Nach ein- bis zweimaligem Schlußhüpfen erfolgt ein kräftiges Hochspringen mit Anhocken beider Beine zur Brust.

Abb. 72

53. **Schlußhüpfen mit Seitgrätschen.**

54. **Streckſprung** (Abb. 73): Aus der Laufſtellung mit Hochhalte erfolgt zuerſt ein Schwungholen durch Vorbeugen mit Vortief- und Rückſchwingen der Arme und Kniewippen, und danach ein Schlußſprung mit Vorhochſchwingen der Arme und Rückſchwingen der Beine. Dieſelbe Übung aus der tiefen Hockſtellung mit geſchloſſenen Knien.

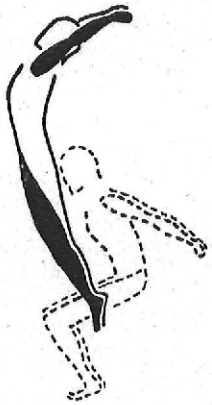

Abb. 73

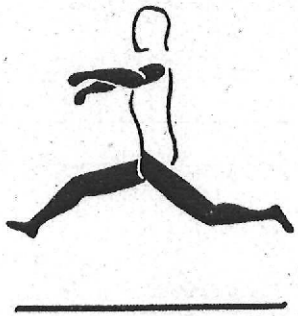

Abb. 74

55. **Schlußhüpfen mit Quergrätſchen** (Abb. 74): Nach ein- bis zweimaligem Schlußhüpfen erfolgt ein kräftiges Hochſpringen, wobei ein Bein vor-, das andere zurückgeſpreizt wird.

Gymnaſtik mit Gerät

Die Arbeit mit den Geräten, wie Medizinball, Kugel, Rundgewicht, Wurfgewicht, Scheibenhantel und Baumſtamm, bedeutet innerhalb der körperlichen Ausbildung die Erziehung zur Körperkraft. Dieſe Gerätegymnaſtik hat gegenüber den Freiübungen den Vorzug, daß durch den Widerſtand des Gerätes eine weit beſſere Kräftigung und Vermehrung der Muskelmaſſe erzielt wird. Bei der Auswahl des Übungsſtoffes ſind diejenigen Übungen zu bevorzugen, die zur Schnellkraft erziehen. Das beliebteſte und zweckmäßigſte Gerät iſt der Medizinball, weil man mit ihm durch Wurf- und Stoßübungen prächtige Rumpfkräftigung erzielt und weil man ihn gleichzeitig zu freudebringenden Spielen verwenden kann. Die Übungen mit der Kugel, dem Rundgewicht, dem Wurfgewicht, der

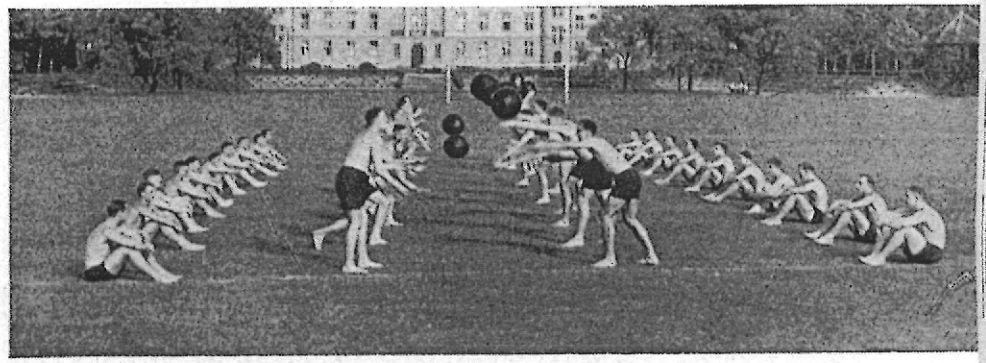

Abb. 75: Wurf vorwärts über den Kopf als Tiefwurf

Scheibenhantel und mit dem Baumſtamm bieten dem Ball gegenüber zwar weniger Übungsmöglichkeiten, haben aber den großen Vorteil, daß durch die geſteigerte Schwere beſſere Kräftigung erreicht wird.

Übungen mit dem Medizinball

Übungsweiſe: Die Übenden ſtehen zu Paaren einander zugekehrt. Der Abſtand ergibt ſich aus der Wurfkraft der Übenden oder aus der Übung ſelbſt (2 bis 8 m). Wenn wenige Bälle vorhanden ſind, kann man trotzdem mehrere Teilnehmer gut beſchäftigen, indem die eine Hälfte der Abteilung arbeitet, die andere ruht (Abb. 75). Der jeweilige Wechſel erfolgt nach zwei bis drei Übungen. Bevor man mit den ſcharfen Würfen beginnt, lehre man dem Anfänger das richtige Fangen des Medizinballes. Der Ball wird ſtets mit dem Ober- und Unterarm der jeweilig vorderen Körperſeite gefangen. Die freie Hand ſtützt den Ball dabei von vorne, um ihn an den Körper heranzuziehen.

Übungsſtoff

1. **Schocken und Fangen:** Der Ball wird mit beiden Händen dem Partner zugeſchockt. Dieſer fängt ihn mit Ober- und Unterarm auf. Beim Fangen links ſteht das linke Bein vorn. Man übe abwechſelnd links und rechts.

2. **Hochwurf über den Kopf:** Aus der Schrittstellung wird der Ball mit fast gestreckten Armen aus der leichten Rumpfrückbeuge in hohem Bogen dem Partner zugeworfen. Dieser fängt ihn auf und wirft ihn ebenso zurück.

3. **Hochstoßen mit einem Arm:** Der Übende steht in Seitgrätschstellung und hat den Ball über der Schulter, Stoßarm gebeugt, Fingerspitzen nach innen. Die freie Hand hält den Ball von oben. Unter leichter Rumpf- und Kniebeuge wird der Ball unter voller Streckung des Körpers bis in den Zehenstand hochgestoßen und wieder aufgefangen. Man übe diesen Stoß mehrere Male links und rechts und gebe dann den Ball an den Partner ab.

4. **Hochstoßen mit beiden Armen:** Der Ball liegt in Kniehöhe, beide Arme gebeugt, Hände unter dem Ball, Fingerspitzen nach innen. Unter schnellem Beugen und Strecken der Knie wird der Ball mit beiden Armen hochgestoßen.

5. **Stoßen mit beiden Armen als Partnerübung:** Die Übenden stehen sich in Seitgrätschstellung gegenüber, den Ball in Kniehöhe wie bei Übung 4. Nach einleitendem leichtem Rumpfrückbeugen erfolgt der Stoß unter schnellem Vorreißen des Rumpfes und kräftigem Strecken der Arme.

6. **Wurf vorwärts als Tiefwurf:** Aus der Schrittstellung wird der Ball über den Kopf geschwungen und unter kräftigem Vorreißen des Rumpfes ungefähr in Hüfthöhe des Partners geworfen. Der Partner fängt den Ball mit beiden Armen schaufelartig auf.

7. **Hochwurf rückwärts über den Kopf:** Die Übenden stehen in Seitgrätschstellung Rücken gegen Rücken. Der Wurf beginnt mit Vortiefschwingen des Rumpfes und wird mit dem Hochschwingen unter voller Streckung des Körpers bei fast gestreckten Armen hoch rückwärts über den Kopf geworfen.

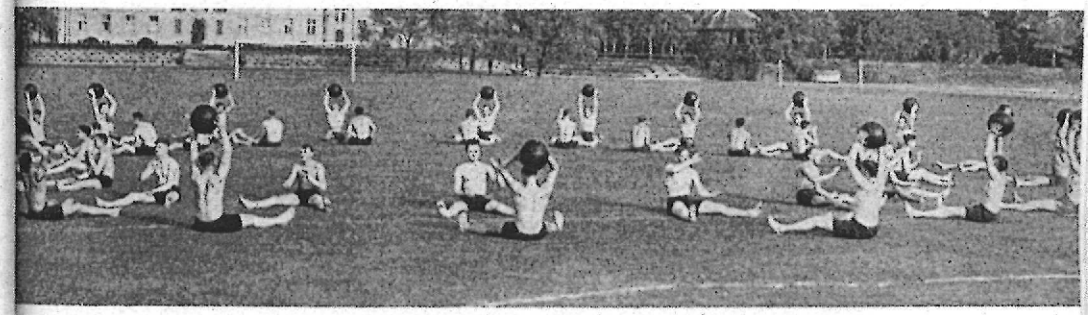

Abb. 76: Wurf vorwärts im Sitzen

8. **Wurf vorwärts aus dem Sitzen** (Abb. 76): Aus dem Strecksitz mit gegrätschten Beinen wird der Ball bei fast gestreckten Armen über den Kopf geschwungen und entweder als Hochwurf oder mit Vorreißen des Rumpfes als Tiefwurf ausgeführt.

9. **Wurf rückwärts durch die gegrätschten Beine:** Der Ball wird zuerst in die Hochhalte gebracht und dann unter kräftigem Beugen des Rumpfes durch die gegrätschten Beine dem Partner zugeworfen. Die Beugung muß so stark sein, daß man sieht, wie der Ball gefangen wird. Der Partner fängt den Ball auf und wirft ihn durch die gegrätschten Beine zurück.

10. **Wurf vorwärts aus der Rückenlage:** Aus der Rückenlage mit gegrätschten Beinen und Hochhalte der Arme wird der Ball unter schnellem Rumpfheben bei völlig gestreckten Armen in hohem Bogen dem Partner zugeworfen. Dieser fängt den Ball im Sitzen auf, geht in die Rückenlage und wirft den Ball zurück. Wichtig ist, daß der Ball möglichst früh abgeworfen wird. Mit dem Fangen des Balles kann man auch ein sofortiges Abrollen rückwärts mit Überschlagen der Beine ausführen und mit dem Aufrollen den Ball abwerfen.

11. **Gerader Stoß:** Die Übenden stehen in Schrittstellung. Der Ball liegt in der Stoßhand, Ellenbogen hoch, Fingerspitzen zum Körper zeigend. Die freie Hand stützt durch Zufassen des Balles von vorne. Der Stoß wird durch leichtes Rückschwingen der Stoßschulter eingeleitet. Das Stoßen selbst erfolgt unter kräftigem Vorreißen der Hüfte und Schulter und blitzartigem Strecken des Armes.
12. **Gerader Stoß aus dem Sitzen:** Wie bei Übung 11 wird der Ball aus dem Sitz mit gegrätschten Beinen zum Partner gestoßen. Zum Stoßen mit dem rechten Arm machen die Übenden hierzu eine ⅛ Drehung rechts.
13. **Hochweitstoß** (Abb. 77): Ausgangsstellung wie bei Übung 11. Unter Anschwingen des vorderen Beines und gleichzeitigem Beugen des Rumpfes und Knies der Stoßseite, wobei die Schulter leicht zurückschwingt, wird der Ball, wie beim Kugelstoßen, unter Einsatz der ganzen Körperstreckung hochweit gestoßen.
14. **Stoßen aus dem Angehen und Anlaufen:** Um in eine sichere Abstoßstellung zu kommen, muß beim Stoßen aus dem Angehen und Anlaufen das jeweilige Bein der Stoßseite ein bis zwei Kreuzschritte ausführen. Mit den Kreuzschritten werden Hüfte und Schulter zurückgenommen. Das Stoßen aus dem Angehen und Anlaufen läßt sich sehr fein als Einzel- und Mannschaftskampf ausführen.

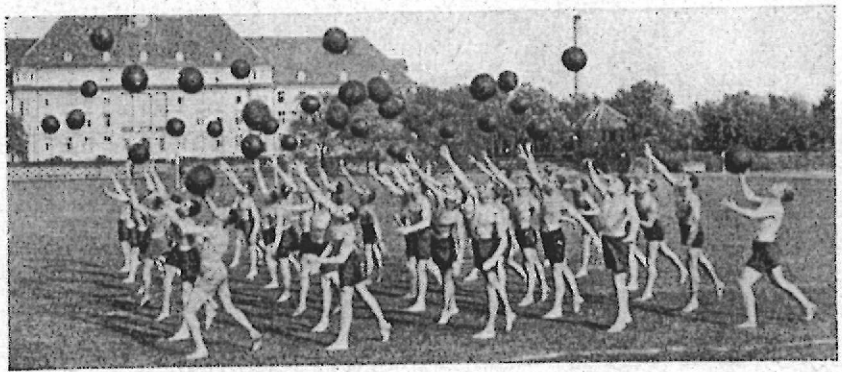

Abb. 77: Hochweitstoß

Kugel- und Rundgewichtübungen

Übungsweise: Die Abteilung steht geöffnet so, daß der Zwischenraum und Abstand etwas größer ist als bei der Gymnastik ohne Gerät. Das Gewicht der Kugel beträgt für den Erwachsenen 5 bis 7¼ kg, das des Rundgewichts 10 kg. Bei Jugendlichen beginne man die Gerätegymnastik mit Gewichten von 2 kg und steigere dem Alter und der Kraft des Jungen entsprechend bis zu 5 kg. Bei allen Übungen achte man von Anfang an darauf, daß sie unter Einsatz der vollen Körperkraft und des Körperschwunges ausgeführt werden. Am schwierigsten fällt dem Anfänger das Wiederauffangen des Gerätes. Um hierbei Finger- und Gelenkverstauchungen zu vermeiden, ist es wichtig, daß der Übende durch Arm-, Rumpf- und Kniebeugen beim Fangen den Fallschwung des Gewichtes weich und federnd abfängt.

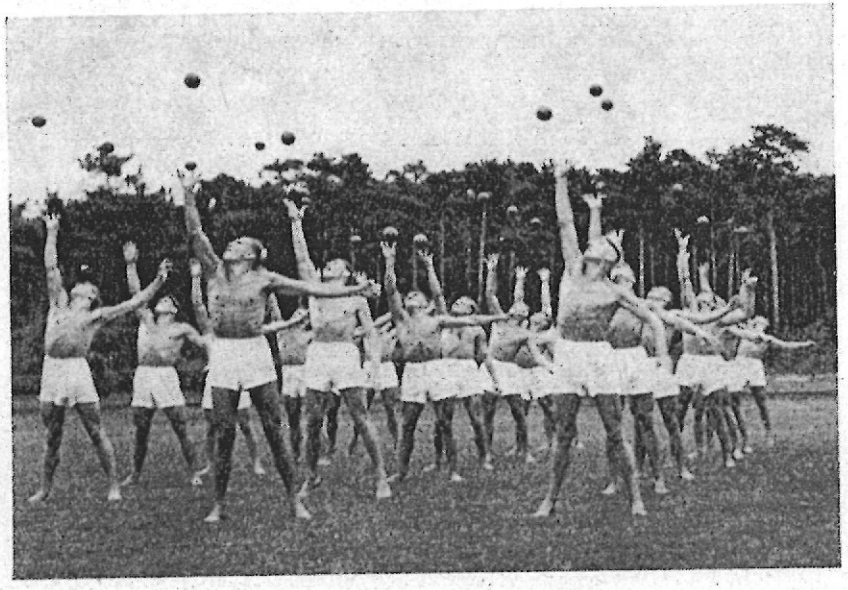

Abb. 78: Hochstoßen rechts

Übungen mit der Kugel (Abb. 78)

Alle Übungen beginnen aus der Seitgrätschstellung.

1. **Vortiefschwingen mit beiden Armen:** Der Übende hat die Kugel mit beiden Händen gefaßt vor dem Körper. Die Kugel wird nun mit gestreckten Armen bis in Stirnhöhe vorwärts-aufwärts geschwungen und mit kräftigem Beugen des Rumpfes und leichtem Beugen der Knie durch die gegrätschten Beine hindurchgeschwungen.
2. **Vortiefschwingen mit Hochwerfen der Kugel:** Ausführung wie Übung 1, nur wird die Kugel beim Aufrichten des Körpers zunächst wenig, später bis 60 cm hoch geworfen und mit gestreckten Armen so aufgefangen, daß anschließend ein hemmungsloses Schwingen mit gegrätschten Beinen erfolgen kann.
3. **Hochstoßen rechts:** Die Kugel ruht in der rechten Hand bei gebeugtem Arm über der rechten Schulter. Unter starkem Kniebeugen und Schwerpunktverlegen nach rechts wird die Kugel unter voller Streckung des Körpers und des Armes senkrecht hochgestoßen und mit der Hand so aufgefangen, daß ein sofortiges Beugen des Armes und der Knie ohne Pause erfolgen kann.
4. **Hochstoßen links:** Ausführung wie Übung 3.
5. **Hochstoßen von rechts nach links und umgekehrt im Wechsel.**
6. **Wurf seitwärts über den Kopf.** Nach leichtem Anschwingen rechts seitwärts und Schwingen hinter dem Körper mit Kniewippen wird die Kugel mit gestrecktem Arm über den Kopf geworfen, daß sie mit der Hand bei gestrecktem Arm aufgefangen wird.
7. **Wurf rechts über die rechte Schulter:** Unter leichtem Vorschwingen der Kugel mit der rechten Hand (Handrücken oben) wird unter schnellem Beugen und Strecken der Knie die Kugel rückwärts über die rechte Schulter geworfen und mit der rechten Hand vor dem Körper mit Kniewippen aufgefangen.

8. **Wurf links über die linke Schulter:** Ausführung wie Übung 7.
9. **Wurf rechts über die linke Schulter und Fangen rechts.**
10. **Wurf links über die rechte Schulter und Fangen links.**
11. **Wurf rechts über die linke Schulter und Fangen links:** Diese Übung kann fortgesetzt im Wechsel links und rechts ausgeführt werden.
12. **Vortiefschwingen als Partnerübung:** Die Partner stehen 2 bis 3 m auseinander und werfen sich die Kugel nach erfolgtem Schwingen durch die Beine gegenseitig zu.
13. **Hochstoßen als Partnerübung:** Hierzu stehen die Partner ungefähr 1 bis 1,50 m auseinander.

Übungen mit dem Rundgewicht

Alle Übungen beginnen aus der Seitgrätschstellung.

1. **Vortiefschwingen mit beiden Armen:** Der Übende steht in Seitgrätschstellung und hat den Griff des Rundgewichts mit beiden Händen so gefaßt, daß die Daumen zueinander zeigen. Das Gewicht wird nun mit gestreckten Armen vorwärts-aufwärts bis in Stirnhöhe geschwungen (Abb. 79) und unter Beugen

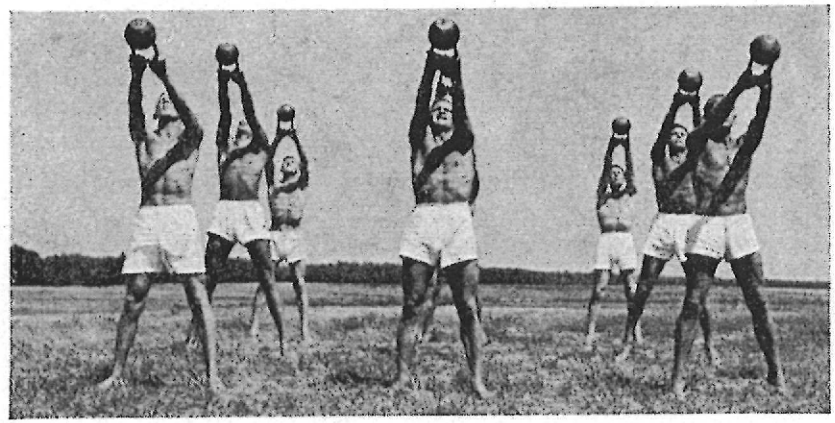

Abb. 79: Vortiefschwingen mit beiden Armen

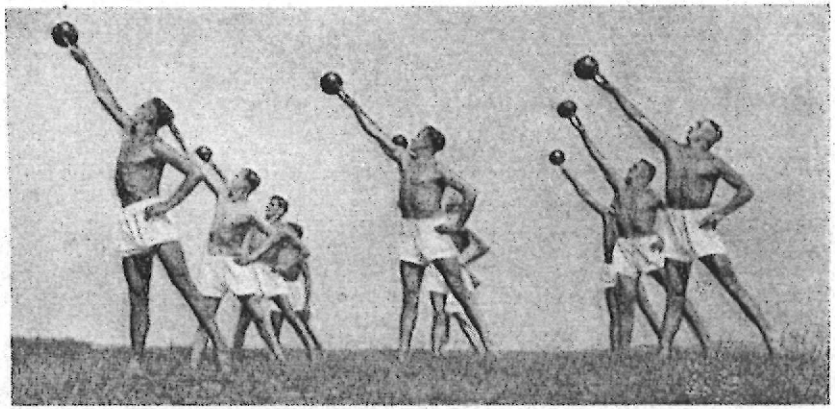

Abb. 80: Seitschwingen

des Rumpfes und der Knie durch die gegrätschten Beine hindurchgestoßen.

2. **Vortiefschwingen mit einem Arm:** Ausführung wie Übung 1. Man übt zuerst nur mit dem rechten, dann mit dem linken und später auch fortgesetzt mit Wechsel von rechts nach links und umgekehrt.
3. **Seitschwingen mit beiden Armen:** Das Rundgewicht wird vor dem Körper mit beiden Armen links und rechts seitwärts so geschwungen, daß beim Untendurchschwingen ein Kniewippstoß erfolgt, der dem Gewicht den Auftrieb gibt.
4. **Seitschwingen mit einem Arm** (Abb. 80): Ausführung wie Übung 3. Die freie Hand nimmt Hüftstütz.
5. **Kreisen mit einem Arm vor dem Körper:** Nach leichtem Anschwingen des Rundgewichtes seitwärts wird dieses mit gestrecktem Arm vor dem Körper gekreist. Die Kreisbewegung wird abwechselnd links und rechts ausgeführt.
6. **Kreisen mit beiden Armen** (Abb. 81): Anschwingen wie bei Übung 5, jedoch wird das Gewicht mit beiden Armen vor dem Körper so gekreist, daß die Arme beim Untendurchschwingen gestreckt, über den Kopf

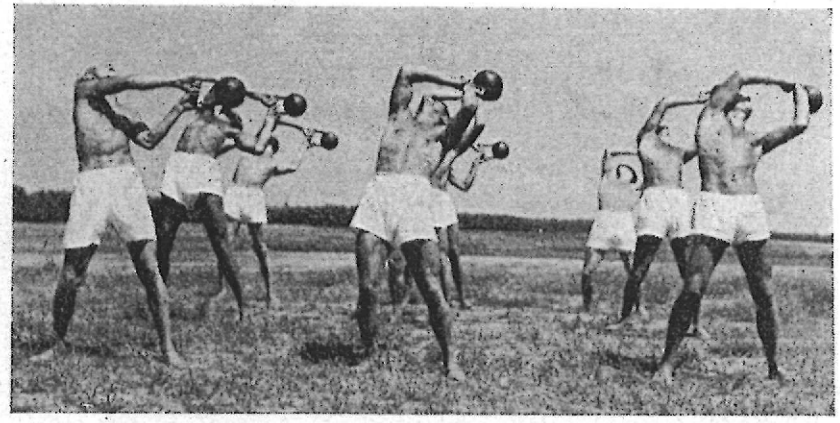

Abb. 81: Kreisen mit beiden Armen

leicht gebeugt sind. Das Gewicht wird um den Kopf herum geführt. Ein kräftiges Mitschwingen der Hüfte erleichtert die Ausführung der Übung.

7. **Umsetzen des Rundgewichtes:** Mit einem Arm wird das Gewicht vorhoch und durch die gegrätschten Beine geschwungen. Beim nächsten Vorhochbringen wird das Gewicht außen um das Handgelenk herumgeschwungen, gleichzeitig beugen sich Arm und Knie. Mit dem nun folgenden Strecken der Knie wird das Rundgewicht mit gleichzeitigem Strecken des Armes nach schräg-aufwärts-vorwärts geworfen so, daß ein weiteres Schwingen durch die gegrätschten Beine mit gestrecktem Arm ausgeführt werden kann.
8. **Freies Umsetzen des Rundgewichtes:** Ausführung wie Übung 7, nur wird beim Aufwärtsschwingen das Gewicht nicht griffest um das Handgelenk geführt, sondern man gibt dem Gewicht zum Grifflösen mit dem Handgelenk eine ½ Drehung so, daß das Rundgewicht über der Schulter in die geöffnete Hand fällt. Gleichzeitig beugen sich Arm und Knie (Abb. 82). Bei der nun folgenden Streckung der Knie wird das Gewicht mit ½ Dre-

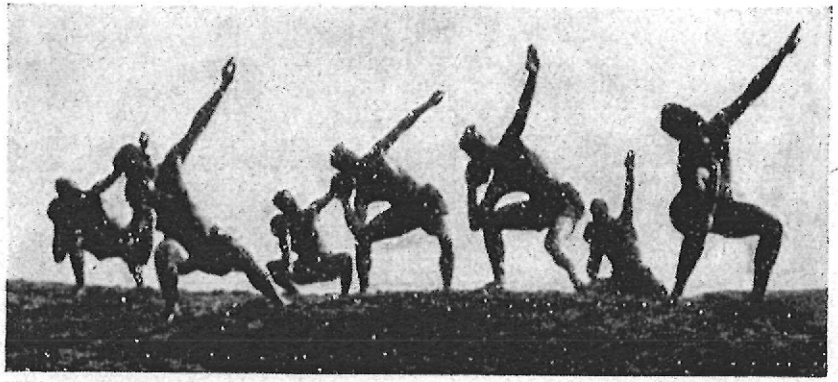

Abb. 82: Freies Umsetzen

hung vorwärts, schräg-aufwärts gestoßen und mit gestrecktem Arm am Griff aufgefangen.

9. **Vortiefschwingen mit einem Arm mit freiem Überschlag vorwärts des Rundgewichtes:** Nach erfolgtem Schwingen durch die Beine gibt man mit dem Aufrichten des Körpers dem Rundgewicht durch Daumendruck nach oben so viel Umdrehungsschwung, daß dieses eine ganze Drehung vorwärts ausführt und am Griff wieder aufgefangen wird. Das Auffangen muß möglichst mit gestrecktem Arm erfolgen, um das nachfolgende Schwingen durch die Beine gut ausführen zu können.
10. **Seitschwingen mit einem Arm und freier Überschlag des Rundgewichts:** Beim Seitschwingen des Gewichtes mit dem rechten Arm nach rechts wird der Schwung für die Umdrehung des Rundgewichts durch Druck des Daumens nach oben ausgeführt. Die Umdrehung des Gewichts erfolgt nach oben und wird mit der rechten Hand (Handrücken oben) aufgefangen. Beim Seitschwingen des rechten Armes nach links erfolgt der Druck für die Umdrehung aus der Hand. Die Drehung des Rundgewichtes erfolgt hierbei so, daß das Gewicht mit Kammgriff aufgefangen wird. So lassen sich die freien Überschläge des Rundgewichtes fortgesetzt links und rechts verbinden.

Übungen mit dem Wurfgewicht

Das Gewichtwerfen ist eine vorzügliche Gesamtübung des Körpers. Es kräftigt vornehmlich die Rücken- und Bauchmuskulatur, insbesondere die langen Rückenstrecker, die den Körper aufrichten. Auf die Durchbildung dieser Muskelgruppen muß innerhalb der Gymnastik mit Gerät besonderer Wert gelegt werden. Die Kraft des Rückens ist nicht nur maßgebend für eine gute Körperhaltung, sondern sie ist wichtig für jede Kraftleistung, die der Rekrut leisten soll, sei es am Geschütz, am SMG. oder bei schweren Hebe- und Tragübungen als Pionier.

Alle Übungen mit dem 12½ kg schweren Wurfgewicht lassen sich wettkampfmäßig durchführen. Die Ausgangsstellung für alle Übungen ist gleich — leichte Seitgrätschstellung, Wurfgewicht so weit vor dem Körper, daß gerade noch die Hände den Griff erfassen können (Abb. 83).

Übungsstoff:

1. **Schwungwurf vorwärts** (Abb. 84): Das Gewicht wird zuerst durch die gegrätschten Beine nach hinten angeschwungen und beim Vorschwung unter kräftigem Strecken der Beine und des Körpers ungefähr in Hüfthöhe losgelassen.

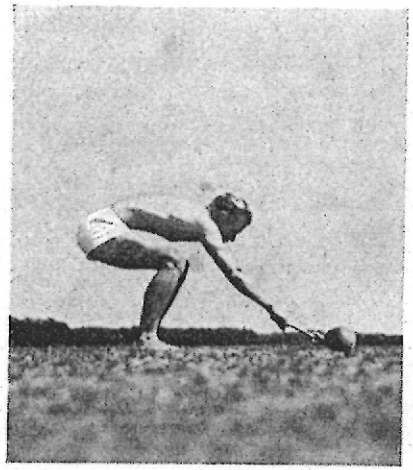

Abb. 83

Abb. 84

2. **Schwungwurf rückwärts über den Kopf** (Abb. 85): Ausgangsstellung wie Übung 1, nur zeigt der Rücken in die Wurfrichtung. Nach dem Anschwingen durch die gegrätschten Beine erfolgt beim Hochreißen des Gewichtes eine kräftige Streckung des Körpers. Das Gewicht wird mit fast gestreckten Armen über den Kopf geworfen. Die Hauptarbeit bei Übung 1 und 2 durch den Körper, nicht also mit den Armen geleistet werden.

3. **Wurf rückwärts über die linke Schulter:** Nach dem Anschwingen durch die gegrätschten Beine wird das Gewicht zuerst vor und dann an der rechten Körperseite nach rückwärts geschwungen (Abb. 86). Mit dem Vorschwung erfolgt nunmehr ein einmaliges Kreisen an der rechten Körperseite mit anschließendem Abwurf rückwärts über die linke Schulter (Abb. 87). Mit dem Abwurf wird der Körper völlig gestreckt. Die Hände haben das Bestreben, möglichst lange am Gerät zu bleiben. Es empfiehlt sich, die Bewegungsfolge dieses Wurfes zuerst ohne Gerät durchzunehmen. Man achte hierbei streng darauf, daß die Hände beim Kreisen vor dem Kopf bleiben. Während des Kreisens werden die Arme beim Hochschwingen des Gewichtes leicht gebeugt, beim Senken gestreckt. Eine Steigerung des Wurfes erreicht man durch zwei- bis dreimaliges Kreisen vor dem Abwurf, wobei jedoch die Kreise in sich gesteigert sein müssen.

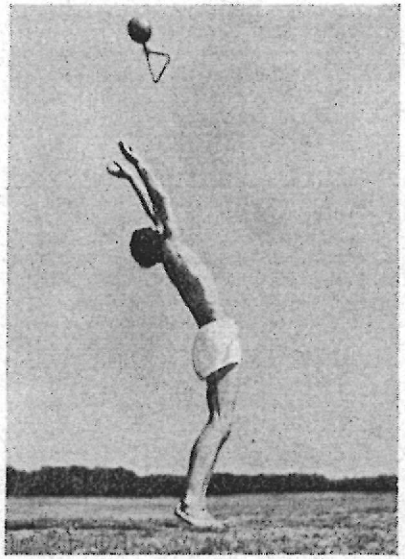

Abb. 85

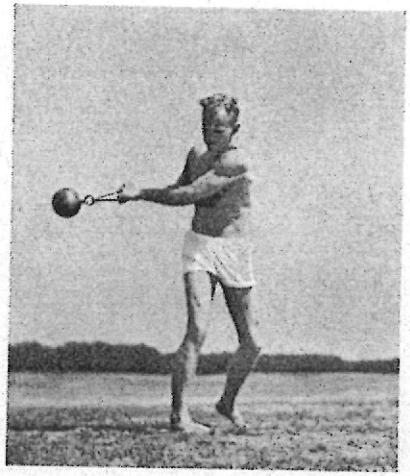

Abb. 86

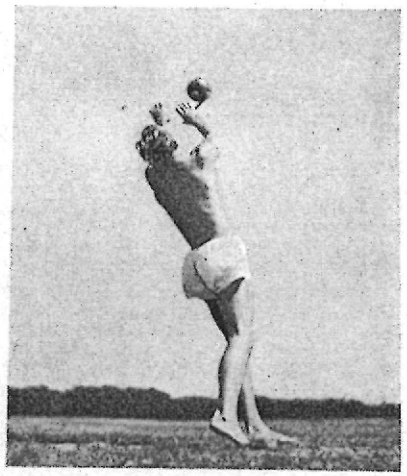

Abb. 87

Übungen mit der Scheibenhantel

Übungsweise: Übungen mit den schweren Geräten steigern die Körperkraft. An einer Handel sollen nicht mehr als 6—8 Mann üben, da sonst der einzelne zu wenig an das Gerät kommt. Man stelle die Teilnehmer möglichst so zusammen, daß der Gewichtsunterschied nicht mehr als 10 kg beträgt. Anfangsgewicht der Hantel: Beidarmig 30 kg, einarmig 20 kg. Die Steigerung erfolgt jeweils um 2½ kg.

Ziel: Beidarmig das eigene Körpergewicht, einarmig die Hälfte des Körpergewichtes.

Bei allen Übungen ist gute Hilfestellung zu geben. Vornehmlich bei schweren Gewichten und bei ungeschickten Anfängern ist eine doppelte Hilfestellung anzuraten. Diese stehen zu beiden Seiten des Übenden so, daß sie die Stange an den Enden erfassen können. Sonst genügt ein Hilfegebender, der hinter dem Übenden steht. Um ein Ausgleiten der Hantel zu verhindern, reibe man sich die Hände mit Magnesia ein.

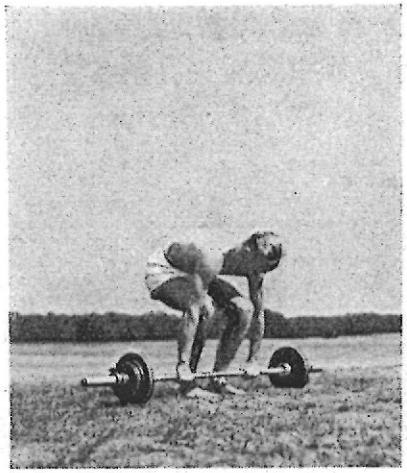

Abb. 88

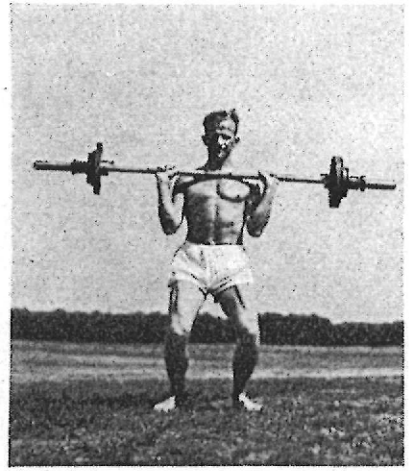

Abb. 89

Übungsstoff:

1. **Das beidarmige Stoßen:** Das Stoßen besteht aus zwei Bewegungsteilen: a) aus dem Umsetzen, b) aus dem Hochstoßen. Bei der Ausgangsstellung steht der Übende in leichter Seitgrätschstellung so dicht am Gerät, daß die Füße unter der Stange stehen. Die Hände fassen mit Ristgriff etwas über Schulterbreite an den aufgerauhten Stellen der Stange zu. Die Arme sind gestreckt, die Knie stark gebeugt (Abb. 88). Unter kurzem Anriß mit Strecken der Knie wird nun das Gerät ruckartig zur Brust gebracht, wobei der Körper durch Beugen der Knie unter das Gewicht springt, um den Weg der Hantel zu verkleinern (Abb. 89). Die Ellenbogen werden dabei nach unten und leicht nach vorne gedrückt. Die Handflächen zeigen nach oben. Diesen ersten Teil des beidarmigen Stoßens nennt man „Umsetzen". Nach kurzer Pause wird das Gewicht dann zur Hochstrecke gebracht. Hierzu springt der Übende, nach vorausgehender leichter Kniebeuge, mit dem Strecken der Arme unter das Gerät (Abb. 90). Das Gewicht muß genau über der Mitte des Körperschwerpunktes

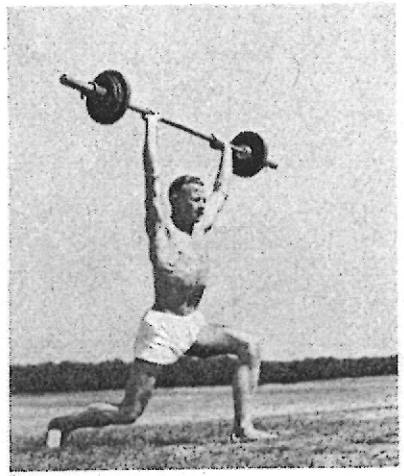

Abb. 90

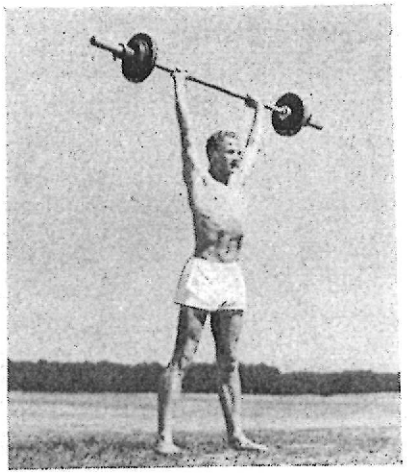

Abb. 91

ruhen. Jetzt wird das hintere Bein in die Seitgrätschstellung gebracht (Abb. 91) und das Gerät abgesetzt.

2. **Das einarmige Stoßen:** Ausgangsstellung wie Übung 1, nur faßt eine Hand mit Kammgriff in der Mitte der Stange zu (Abb. 92). Mit dem Anriß macht man beim Stoßen rechts eine ¼ Drehung links, wobei die rechte Schulter durch leichten Ausfall unter das Gerät springt (Abb. 93). Das nun folgende Hochstoßen geschieht ebenfalls wie beim Stoßen mit beiden Armen, indem man durch einen weiten Ausfall oder Gehen in die tiefe Hocke unter das Gewicht springt. Mann beachte, daß beim Hochstoßen die Hantel mehr zum Kopf hin als nach außen gestoßen wird. Beim Abnehmen des Gerätes faßt die freie Hand zu.
3. **Das beidarmige Reißen:** Die Übungen des Reißens sind zwar schwieriger als diejenigen des Stoßens, aber wertvoller deshalb, weil sie zur Schnellkraft erziehen. Die Ausgangsstellung ist dieselbe wie beim Stoßen, nur empfiehlt es sich, die Stange weit über Schulterbreite zu fassen. Die Hantel wird beim

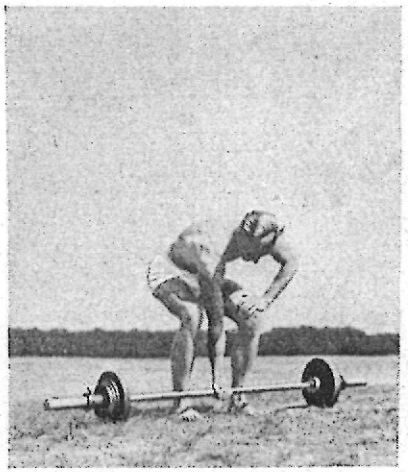

Abb. 92

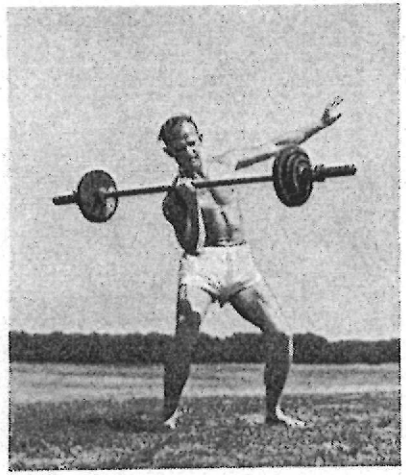

Abb. 93

Reißen in einem Zuge zur Hochstrecke gebracht, wobei das Gerät dicht am Körper hochgezogen werden muß. Mit einem weiten Ausfall oder Gehen in die tiefe Hocke springt man unter das Gewicht.

4. **Das einarmige Reißen:** Ausgangsstellung wie Übung 2, aber mit Ristgriff. Der Anriß erfolgt mit gestrecktem Arm und schneller Streckung der Knie, dann erst erfolgt das Springen unter das Gerät wie bei Übung 3. Beim Abnehmen der Hantel faßt die freie Hand zu.

Übungen mit dem Baumstamm

Übungsweise: Die Verwendungsmöglichkeit des Baumstammes ist sehr vielseitig. So lassen sich z. B. kräftigende Übungen durch Tragen, Stoßen und Werfen des Stammes, aber auch geschickt- und gewandtmachende Übungen wie Sprung- und Kriechübungen mit und an dem Baumstamm ausführen. Da man alle Übungen als Einzel- und Mannschaftswettkampf durchführen kann, läßt sich die Arbeit mit den Baumstämmen lebendig und freudbringend gestalten. Zum Übungsbetrieb wähle man zwei Arten von Stämmen:

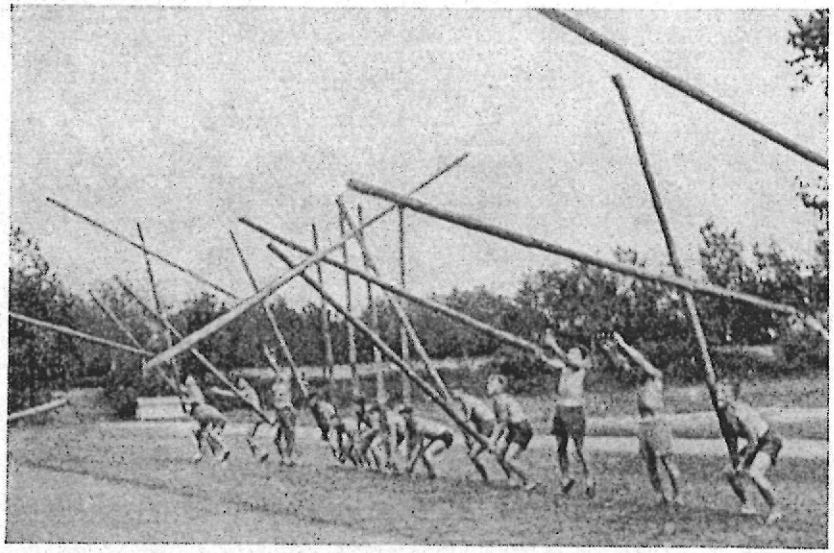

Abb. 94: Werfen mit dem Baumstamm

A. einen kurzen, etwa 2 m langen und 5 bis 12 kg schweren Stamm von 8 bis 15 cm Durchmesser, der jeweils dem Alter und der Kraft des Übenden angepaßt sein muß. Dieser Baumstamm eignet sich vornehmlich für Stoß- und Tragübungen;
B. einen etwa 3 bis 5 m langen und 8 bis 20 kg schweren Baumstamm mit einem Durchmesser von 6 bis 10 cm für Trag- und Wurfübungen.

Übungsstoff:

1. **Das Stoßen mit dem kurzen Baumstamm:** Beim Stoß mit dem rechten Arm wird der kurze Stamm so aufgenommen, daß das dünne Ende in der rechten Hand liegt. Die linke Hand hält den Stamm ungefähr in der Mitte. Der Stoß erfolgt aus der Schrittstellung ähnlich wie beim Kugelstoßen. Unter Beugung und anschließender Streckung des Körpers wird der Stamm so gestoßen, daß er mit dem dickeren Ende zuerst aufkommt und sich dann überschlägt.
Man übe dieses Stoßen rechts und auch links, und zwar zuerst aus dem Stand und danach aus dem Angehen und Anlaufen.

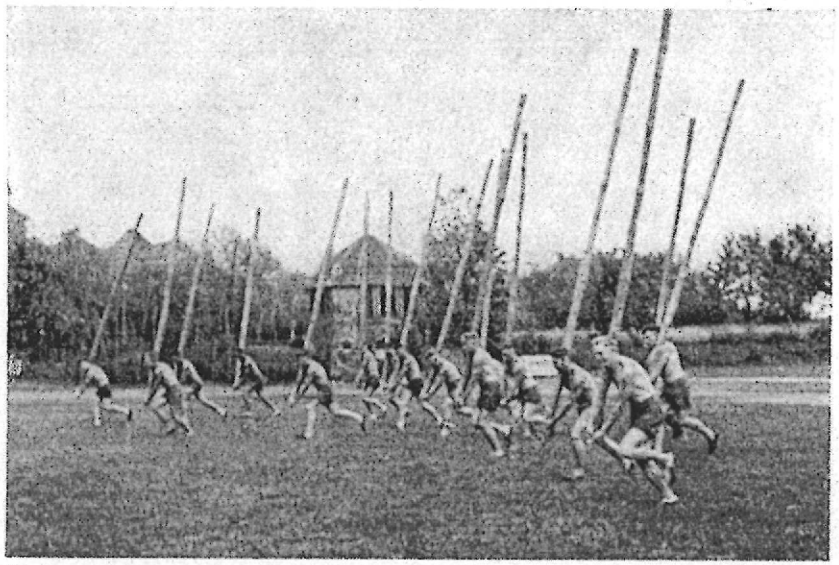

Abb. 95: Wettlaufen mit dem Baumstamm

2. **Das Werfen mit dem langen Baumstamm:** Zum Werfen wird der Stamm so aufgenommen, daß dieser beinahe senkrecht auf einer Schulter ruht. Beide Hände liegen unter dem dünneren Ende und halten den Stamm fest. Der Abwurf erfolgt unter einleitenden starken Kniebeugen, wobei der Stamm gleichzeitig in die Wurfrichtung überfällt. Im richtigen Augenblick, ungefähr in Neigung von 45 Grad, streckt sich der Körper (Beine, Hüfte) und wird dann durch Nachdrücken der Arme und Hände scharf nach oben vorwärts abgeworfen (Abb. 94).
3. **Stoßen und Werfen des Baumstammes als Wettkampfübung:** Bei der wettkampfmäßigen Durchführung ist der Wurf oder Stoß nur dann gültig, wenn sich der Stamm nach dem Aufkommen mit dem dickeren Ende überschlägt. Gemessen wird von der Abwurflinie (Strich, Balken oder Vorderkante eines Sprungbrettes) bis zum weitesten Ende des Baumstammes.
4. **Senkrechtes Tragen des kurzen und langen Stammes im Gehen und Laufen** (Abb. 95).

5. **Waagerechtes Tragen des langen Stammes einzeln und zu zweien.**
6. **Senkrechtes Tragen** im Gehen und Laufen mit Überwerfen von größeren Hindernissen, wie Hecken, Zäune, Mauern oder Gräben. Alle Tragübungen machen besondere Freude, wenn sie im Wettkampf durchgeführt werden.

Boden- und Geräteturnen

Zur Körperschule gehört außer der Organ- und Muskelausbildung die Schulung der Nerven und des Willens. Dies geschieht durch die geschickt- und gewandtmachenden Übungen des Boden -und Geräteturnens. Der Wert des Bodenturnens liegt darin begründet, daß es einmal eine Kraft- und Geschicklichkeitsschule im hohen Maße bildet, daß es im Rahmen der Ausbildung eine gründliche Durchbildung vieler zu gleicher Zeit ermöglicht und daß es bei richtiger Übungsweise gegenüber dem oft trockenen Stoff der Körperschule einen lebendigen und freudvollen Unterricht gewährleistet. Das Turnen an den Geräten wird in 2 Arten innerhalb der Körperschule durchgeführt, und zwar als Hindernisturnen und als Turnen in der Grundstufe. Das Hindernisturnen steht bei der Ausbildung der Rekruten im Vordergrund, weil es die natürliche Vorschule für den Dienst im schweren Gelände bedeutet, zugleich aber auch als die Vorschule für das Geräteturnen anzusehen ist. Dazu hat das Hinternisturnen noch den Vorzug, daß man infolge der Massenausbildung in ganz kurzer Zeit leistungsfähige und mutige Kerle erziehen kann. Das Springen über Kästen und Pferde, das Überwenden, Kehren und Überflanken des Barrens, das Aufstemmen und Aufschwingen am Reck, sowie das Klettern am Tau sind einmal ausgezeichnete Geschicklichkeitsübungen, bedeuten aber gleichzeitig durch die vielseitige und natürliche Überwindung der Geräte die Schulung und Erziehung zum

schnellen Vorwärtsdringen im hindernisreichen Gelände. Das Turnen in der Grundstufe führt zur größeren Körperbeherrschung und Kräftigung und durch die Mutübungen ganz besonders zur Schulung des Willens.

Bodenturnen

Übungsweise: Der methodische Grundsatz vom Leichten zum Schweren findet bei den Bodenübungen genau dieselbe Anwendung wie auf alle anderen Zweige der Leibesübungen. Man übe daher die nächstschwierige Übung erst dann, wenn die vorausgegangene Übung gut beherrscht wird. Zum Übungsbetrieb gehört eine weiche Übungsstätte (Matte oder Sandgrube). Ein Teil der Übungen läßt sich aber auch auf weichem Rasen ausführen. Zu einem erfolgreichen Unterricht gehört außer der weichen Übungsstätte stets gute und sichere Hilfestellung. Da zum Hilfegeben genaue Kenntnis der Übung gehört, muß diese zuerst vom Leiter selbst gegeben und erklärt werden. Das Erlernen neuer Übungen geschieht zunächst zwanglos an der Übungsstätte. Hierbei soll sich der Übende mit dem Bewegungsablauf der zu erlernenden Übung vertraut machen. Danach übe man aus der Reihenaufstellung mehrere Male dieselbe Übung hintereinander und zur Belebung mache man auch geeignete Übungen im Wettkampf (Abteilung gegen Abteilung). Die Hindernisse beim Bodenturnen werden durch Mitübende dargestellt. Bauchlage bezeichnet man als Brett, Vierfüßlerstand (Knie und Hände) als Bank, Rumpfvorbeugstellung als Bock (Abb. 96).

Übungsstoff:

A. **Rollen** (gekrümmte Wirbelsäule)

1. **Rolle vorwärts:** Aus der leichten Schrittstellung werden zuerst die Knie stark gebeugt, die Hände setzen hierbei unter starker Rumpfkrümmung so auf, daß die Fingerspitzen leicht nach innen zeigen. Jetzt

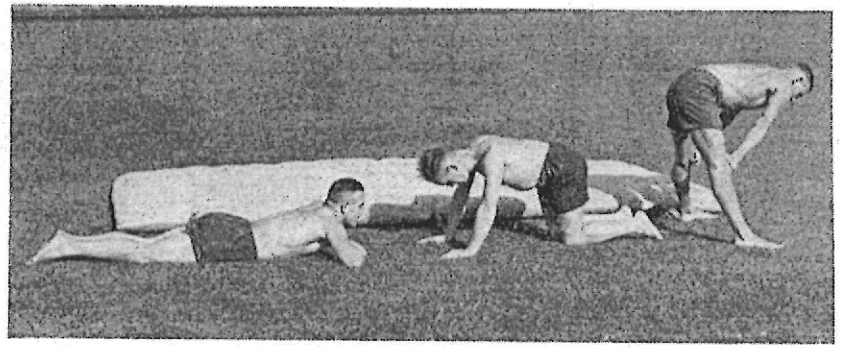

Abb. 96: Lebende Hindernisse im Bodenturnen

wird der Kopf stark auf die Brust genommen, mit dem Nacken aufgesetzt und über den gekrümmten Rücken unter Beibehaltung der Schrittstellung in den Stand gerollt.

Entwicklungsmöglichkeiten:
Rolle vorwärts aus dem Angehen und Anlaufen.
Rolle vorwärts mehrere Male hintereinander.
Hocke oder Grätsche über den Bock und anschließend Rolle vorwärts in den Stand.
Kopf- oder Handstand mit anschließender Rolle vorwärts.

2. **Rolle vorwärts als Partnerübung** (kleiner Tank) (Abb. 97): A liegt in Rückenlage mit gehobenen und

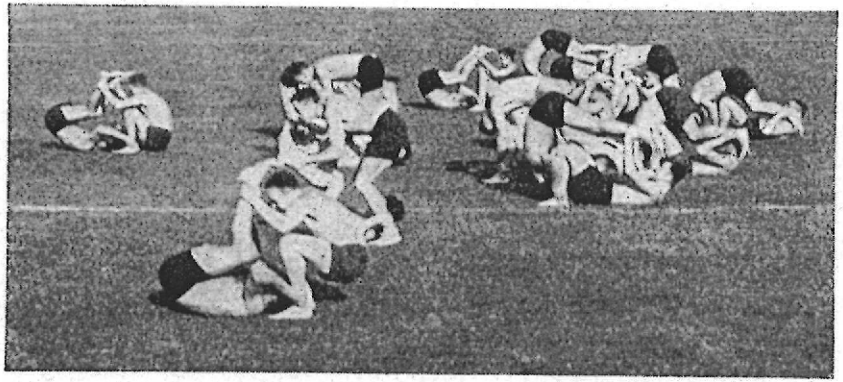

Abb. 97: Kleiner Tank als Wettkampf

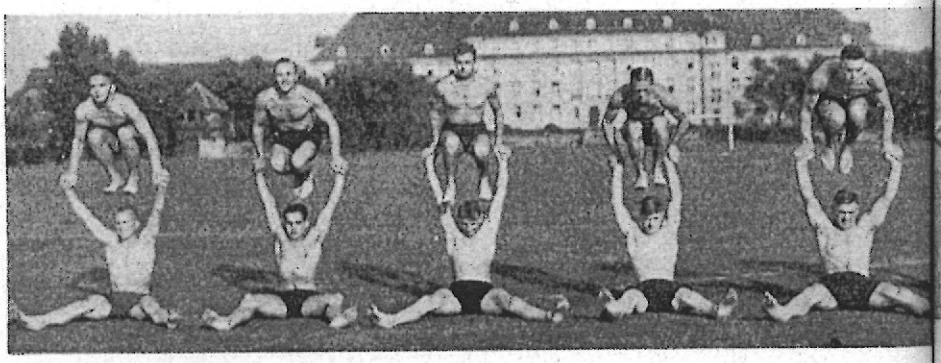

Abb. 98: Springen und Rollen

gegrätschten Beinen, B steht am Kopfende von A. Beide umfassen nun die gegenseitigen Fußgelenke. B setzt nun unter Rumpfbeugen vorwärts die Füße von A gegrätscht dicht am Becken von A auf und rollt unter starkem Kopfeinziehen vorwärts. Durch dieses Überrollen wird A mitgenommen und so erfolgt ein fortgesetztes Rollen und Aufstehen.

3. **Springen und Rollen** (Abb. 98): A sitzt am Boden mit gegrätschten Beinen und Hochhalte der Arme. B steht dahinter und faßt die Hände von A. Mit scharfem Absprung beider Füße und gleichzeitigem Anhocken der Beine unter Vorlegen des Schwerpunktes hockt nun B über A in den Stand. Beim Durchhocken muß A die Arme gut durchdrücken. So üben A und B zunächst abwechselnd nacheinander das sichere Durchhocken. Danach lasse man den Hockenden eine Rolle vorwärts ausführen, so daß fortlaufend ein Hocken mit anschließender Rolle vorwärts gemacht wird. Der Rollende zieht hierbei den Aufstehenden mit hoch.
4. **Rollen und Grätschen zu dreien:** Drei Übende, A, B und C, stehen so hintereinander aufgestellt, daß sich A und B mit ungefähr 2 m Abstand Front zueinander gegenüberstehen. C steht ungefähr 1 bis 1½ m hinter B und nimmt Front zu B. Auf „Los"

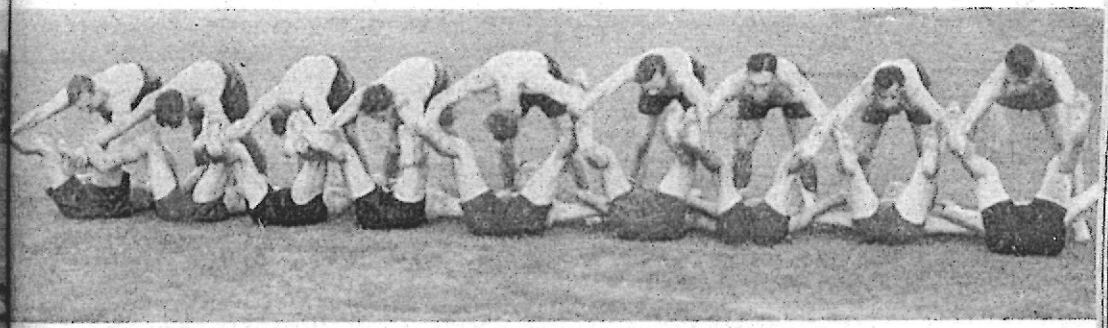

Abb. 99: Massentank

beginnt B mit Rollen vorwärts bei stark angehockten Beinen. Während des Rollens springt A mit gegrätschten Beinen über den Rollenden hinweg und führt anschließend eine Rolle vorwärts aus, über die nun C springt. Nach dem Rollen erfolgt ein Herumhüpfen mit ½ Drehung. So führen alle drei fortlaufend hintereinander Rollen, Grätschen und Hüpfen mit ½ Drehung aus.

5. **Schützenwechsel:** Der Schützenwechsel ist ein fortgesetztes Springen und Wälzen zu dreien. Die Übenden A, B und C liegen bei der Ausgangsstellung in der Bauchlage, und zwar A und B dicht zusammen, C zwei Schritt von B entfernt. Auf „Los" springt zuerst A über B, der sich nach dem Überspringen auf den Platz von A schiebt. A führt nach dem Überspringen ein Wälzen, das ist $^1/_1$ Drehung um die Längsachse, zu C aus. Während des Wälzens springt C über A und wälzt sich zu B, der nunmehr über C springt. So führen alle drei fortgesetzt ein Überspringen und Wälzen seitwärts aus. Zum guten Abspringen empfiehlt es sich, beide Füße unter den Bauch zu ziehen und erst die Brust hochzurichten und dann abzuspringen. Man achte beim Schützenwechsel noch darauf, daß die Springenden sich nicht schon in der Luft überdrehen, sondern in der Bauchlage aufkommen und sich dann seitwärts wälzen.

6. **Massentank** (Abb. 99): Beim Massentank fassen die Liegenden sowie die Stehenden an den Knöcheln ihrer Nebenleute zu. Hierbei dürfen sich jedoch nur die Arme kreuzen. Das Rollen muß möglichst gleichmäßig geschehen, damit der Tank nicht auseinanderreißt.

7. **Rolle rückwärts:** Aus der leichten Seitgrätschstellung werden die Knie und der Rumpf stark gebeugt. Unter Aufrichten des Beckens rollt der Körper über die gekrümmte Wirbelsäule und Aufsetzen der Hände hinter dem Kopf in den Hockstand.

Entwicklungsmöglichkeiten:
Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Kniestand.
Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Stand.
Rolle rückwärts aus dem Grätschstand in den Stand.
Rolle rückwärts mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand.

8. **Hechtrolle** (Abb. 100): Der Weg zur sicheren Erlernung der Hechtrolle ist folgender: Man übe zunächst

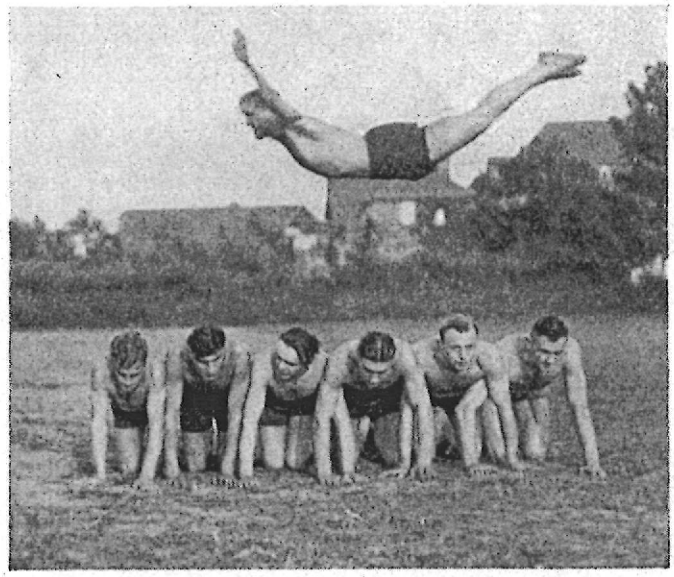

Abb. 100
Hechtrolle

aus dem Stand (Füße in Laufstellung, Arme hoch), führe einen Knieschwung vorwärts aus und springe höchstens bis zu einem ¾ m weit so, daß zuerst die Hände aufsetzen und den Körper stützen. Jetzt wird der Kopf stark auf die Brust genommen, so daß mit dem Nacken aufgesetzt werden kann, die Wirbelsäule wird stark gekrümmt. Man achte besonders darauf, daß beim Aufsetzen der Hände die Finger leicht nach innen zeigen, um bei späteren weiten und hohen Sprüngen Ellenbogengelenkverletzungen zu verhindern, und daß während des Fluges die Hände stets vor dem Gesicht bleiben.

Die Hilfestellung kniet beim Anfänger da, wo der Übende die Hände aufsetzt, und versucht mit dem Aufsetzen der Hände durch Druck auf den Hinterkopf „das Kopf-auf-die-Brust-Nehmen" zu erleichtern.

Entwicklungsmöglichkeiten:
Hechtrolle aus dem Angehen (Absprung mit beiden Füßen.)
Hechtrolle aus dem Anlaufen.
Hechtrolle über 1 bis 4 Bretter (Bauchlage).
Hechtrolle über 1 bis 3 Bänke (Vierfüßlerstand).
Hechtrolle über 1 bis 2 Böcke (Rumpfvorbeugestellung).
Hechtrolle über tote Hindernisse (Bank, Kasten, Bock, Pferd usw.).

9. **Hechtrolle zu dreien:** Diese Gesellschaftsübung darf man erst dann ausführen lassen, wenn die Hechtrolle als Einzelübung mühelos beherrscht wird. Die Aufstellung ist folgendermaßen: A und B stehen sich mit zwei Schritt Zwischenraum gegenüber, C steht zwei bis drei Schritt von B entfernt mit dem Gesicht zu B. B rollt mit gegrätschten Beinen zu A, während des Rollens springt A durch die gegrätschten Beine und führt anschließend an die Hechtrolle eine Rolle vorwärts mit gegrätschten Beinen aus. Während des Rollens springt nunmehr C durch die gegrätschten Beine von A, B dann über C usw. Wichtig ist, daß jeweils das Rollen mit gut gegrätschten Beinen und möglichst langsam gemacht wird. Das Aufstehen und die sofortige ½ Drehung, sowie die Hechtrolle muß dagegen schnell ausgeführt werden.

B. **Überschläge** (gestreckte Wirbelsäule)

Dem Anfänger erlerne man, bevor man die Überschläge beginnt, das sichere Schwingen in den flüchtigen Handstand. Der Handstand gibt dem Übenden Schulter- und Armkraft und das für die Überschläge notwendige Sicherheitsgefühl. Beim Einüben des Handstandes muß man darauf achten, daß der Übende mit hohlem Kreuz in den Handstand schwingt, dabei die Arme durchgedrückt läßt und den Kopf in den Nacken nimmt.

Die Hilfestellung wird, wenn man nicht an der Wand üben kann, von zweien gegeben. Hiervon kniet der eine Hilfegebende neben dem Übenden und stützt diesen an der Schulter — der andere hält den im Handstand Stehenden kurz fest.

Weitere Hilfsübungen für die Überschläge sind:

Handstand als Partnerübung: Zwei Übende stehen sich gegenüber, wovon der eine in den flüchtigen Handstand schwingt, um vom Partner sofort zurückgestoßen zu werden. Mit dem Zurückstoßen geht der Partner in den Handstand.

Aus dem Stand Rückbeugen in die Brücke: Aus der leichten Grätschstellung beugt sich der Übende rückwärts so weit, daß er mit den Händen den Boden berührt. Man erleichtert sich diese Übung, wenn man mit dem Rückenbeugen das Becken und somit den Schwerpunkt weit vorschiebt. Anfangs geben zwei hierbei Hilfestellung, indem sie mit Handfassung im Kreuz das Rücksenken erleichtern.

1. **Überschlag vorwärts mit Stütz der Hände vor der Bank** (Abb. 101): Der Übende steht in Schrittstellung und setzt die Hände dicht an

Abb. 101

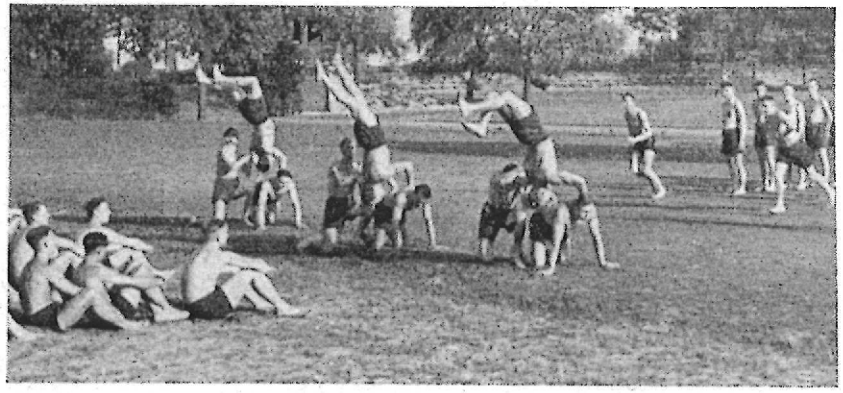

Abb. 102: Überschlag vorwärts mit Stütz der Hände auf der Bank

der Bank auf. Jetzt erfolgt das Schwingen in den Handstand mit anschließendem hohlkreuzigem Über-die-Bank-Hinüberrollen. Wichtig ist, daß die Arme bei diesem Überschlag gestreckt bleiben und der Kopf im Nacken ist.

Die Hilfestellung kniet neben dem Übenden und stützt mit den Händen ähnlich wie bei der Erlernung des Handstandes an der Schulter. Nachdem der Überschlag aus dem Stand beherrscht wird, übe man ihn aus dem Angehen und Anlaufen.

2. **Knieüberschlag:** Ein Mitübender ist in der Rückenlage mit angezogenen und gegrätschten Beinen (Blick und die gestreckten Arme zum Übenden gerichtet). Der Übende erfaßt mit beiden Händen die Knie des Liegenden und schwingt unter kräftigem Abspringen und Vorschieben des Schwerpunktes bei gestreckten Armen in den flüchtigen Schulterstand auf den Händen des Partners. Bei dem nun folgenden Überschlagen des Körpers unterstützt der Liegende das gute Gelingen des Überschlages durch scharfes Strecken der Arme.

Die Hilfestellung steht neben dem Übenden und faßt mit einer Hand unter der Schulter, mit der anderen im Hohlkreuz zu.

3. **Überschlag mit Stütz der Hände auf der Bank** (Abb. 102): Aus der Schrittstellung werden die Hände auf Becken und Schulter der Bank aufgesetzt. Unter kräftigem Abspringen in den Handstand mit gebeugten Armen erfolgt so der Überschlag vorwärts über die Bank hinweg in den Stand. Er gelingt aber nur dann gut, wenn der Schwerpunkt mit dem Abspringen über die Bank hinübergeschoben wird, das Kreuz hohl bleibt, und wenn kurz vor dem Aufkommen der Füße die bis dahin gebeugten Arme durch kräftiges Abdrücken von der Bank gestreckt werden.

Die Hilfestellung steht an der Aufsprungseite und faßt mit einem Arm unter der Schulter, mit der anderen während des Überschlagens im Kreuz zu.

Man übe diesen Überschlag auch aus dem Angehen, Anlaufen und mit Stütz der Hände auf dem Bock. Beim Überschlag über den Bock ist es wichtig, daß der Übende mit beiden Füßen abspringt und so hoch springt, daß der Stütz auf dem Bock von oben erfolgt. Die Hilfestellung wird hierbei, wie beim Überschlag über die Bank, gegeben. Es empfiehlt sich jedoch, anfangs zwei Hilfegebende aufzustellen.

4. **Überschlag vorwärts vom Boden:** Das Gelingen dieser Übung hängt lediglich davon ab, daß während des Überschlages die Arme fast gestreckt bleiben und das Kreuz vollständig hohl ist. Um dem Anfänger das Erlernen zu erleichtern, fassen zwei Helfer im Kniestand mit je einer Hand unter die Schulter des Übenden, um mit scharfem Hochdrücken ein schnelleres Aufrichten des Oberkörpers zu ermöglichen.

5. **Überschlag seitwärts:** Unter leichtem Seitschwingen beider Arme und Seitspreizen des in die Bewegungsrichtung zeigenden Beines erfolgt unter Aufsetzen des Schwungbeines und wechselseitigem Aufsetzen der Hände das Überschlagen seitwärts. Man achte

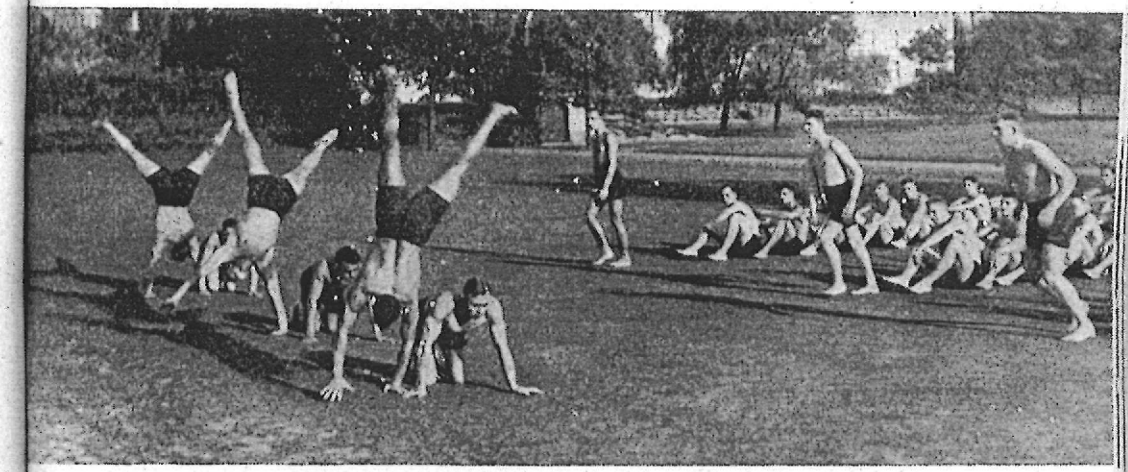

Abb. 103: Überschlag seitwärts über die Bank

darauf, daß das Aufsetzen der Hände und Beine auf einer Geraden erfolgt.

Entwicklungsmöglichkeiten:

Überschlag seitwärts aus dem Stand.
Überschlag seitwärts aus dem Angehen und Anlaufen.
Überschlag seitwärts über eine Bank (Abb. 103).
Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung nach innen und anschließend Rolle rückwärts.
Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung nach außen und anschließend Rolle vorwärts oder Überschlag vorwärts.
(Bei den Überschlägen seitwärts mit Drehungen müssen im flüchtigen Handstand die Beine geschlossen werden.)

6. **Der freie Überschlag vorwärts:** Dieser Überschlag ist nicht einmal schwer, man muß lediglich beim Abspringen kräftig hochspringen, dann den Kopf einziehen, die Wirbelsäule krümmen und die Beine anhocken. Die Drehung vorwärts, durch den Kopf gesteuert, erfolgt ganz von selbst — kann aber noch durch kräftigen Ellenbogenzug rückwärts-aufwärts unterstützt werden. Zur Erlernung gibt es zwei Wege: 1. Man läßt den Übenden in eine kurz hinter dem Absprung von vier Helfern gehaltene Matte

springen. Diese Methode gibt zwar eine gepolsterte Sicherheit, erzieht aber nicht zu dem wichtigen „In-die-Höhe-Springen". Erfahrungsgemäß ist es zweckmäßiger, den freien Überschlag als Rolle vorwärts mit flüchtigem Stütz über ein lebendes oder festes Hindernis mit drei Hilfegebenden zu üben. Hierbei steht ein Helfer an der Absprungstelle, um bei einem zu frühen Einrollen des Übenden zuzufassen. Die beiden anderen stehen an der Aufsprungstelle und fassen mit je einer Hand unter der Schulter, mit der anderen im Kreuz des Übenden zu (Abb. 104). Wird dieser Überschlag mit flüchtigem Stützen und gutem Zusammenrollen beherrscht, übe man ihn sofort ohne Stütz und später mit scharfem Ellenbogenzug.

7. **Die Bodenkippe:** Aus der Rückenlage werden die Beine über den Kopf in die Kipplage gehoben. Hierauf erfolgt eine starke Streckung der Beine und der Hüfte nach schräg-vorwärts-aufwärts so, daß der Körper ganz ins Hohlkreuz zu liegen kommt. Je höher hierbei das Becken hochgedrückt wird; desto leichter können die Füße unter den Schwerpunkt

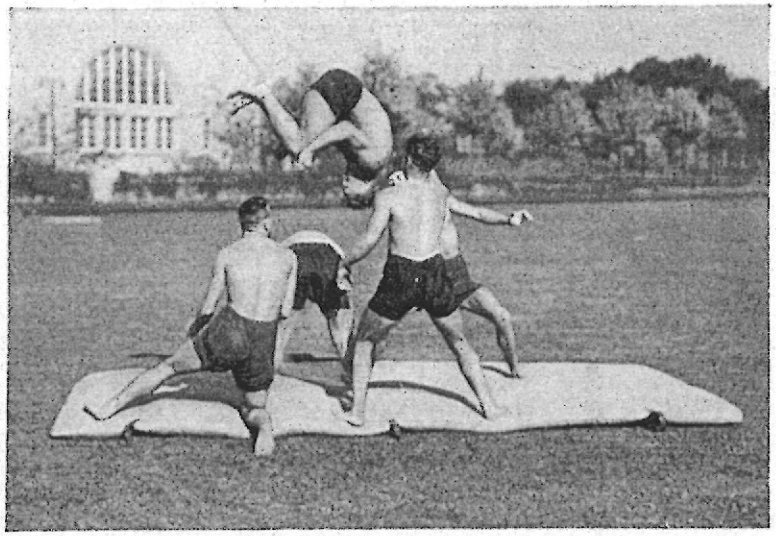

Abb. 104: Freier Überschlag vorwärts mit Hilfestellung

und desto besser kommt man in den Stand. Um eine starke Betonung des Hohlkreuzes zu erreichen, geht der Kopf immer als letztes vom Boden. Hände und Arme können das Gelingen der Bodenkippe wesentlich unterstützen. Hierzu fassen die Hände in der Kipplage entweder an den Oberschenkeln zu und erleichtern die Kippe durch scharfes Drücken gegen die Oberschenkel, oder man nimmt die Hände in der Kipplage mit zurück hinter den Kopf, um das Rumpfheben durch scharfes Strecken der Arme vom Boden zu erleichtern.

Entwicklungsmöglichkeiten:
Grätschstand mit Aufsetzen der Hände, Überrollen und Bodenkippe.
Kopfstand, Abrollen und Bodenkippe.
Handstand, Kopfstand, Abrollen und Bodenkippe.
Bodenkippe mehrere Male hintereinander.

Geräteturnen

Übungsweise des Hindernisturnens: Methodisch ermöglicht das Hinternisturnen stets eine genaue Anpassung an das Alter sowie an die Leistungsfähigkeit der Übenden, indem man zunächst an den niedrigen Hindernissen, wie Kastendeckel, Bänke, Böcke oder lebenden Hindernissen, die durch Mitübende gestellt werden, beginnt (Abb. 105) und später zu halbhohen und hohen Geräten übergeht. Alle Übungen sind stets so zu wählen, daß sie mit der großen Masse gleichzeitig durchgeführt werden können. Dies alleine schon macht den Übungsbetrieb freudvoll. Die Gefahren im Hindernisturnen können vermieden werden durch den geschickten Aufbau von leichten zu schweren Hindernissen und Übungsformen, so daß es nicht immer nötig sein wird, Hilfestellung zu geben. Eine besondere Belebung bringt der Wettkampf innerhalb der Abteilungen. Diese freudbringende Übungsart kann man bereits beim Erlernen der Grundübungen am einzelnen Gerät durch-

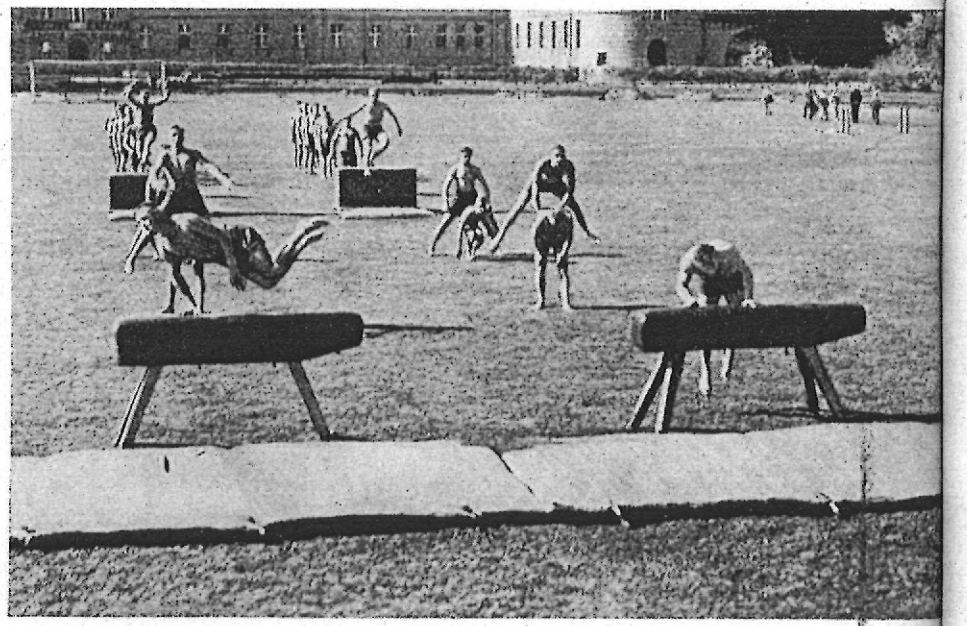

Abb. 105: Hindernisstaffel

nehmen, ganz besonders aber bei den Hindernisstaffeln. Hierzu werden alle zur Verfügung stehenden Turngeräte und auch natürliche Hindernisse hintereinander zum Überspringen, Durchkriechen, Überklettern usw. aufgestellt. Es liegt jeweils am Geschick des Übungsleiters, durch Abwechslung der Gerätezusammenstellung sowie in der Aufgabenstellung die Freude am Hindernisturnen und besonders in den Staffeln neu zu beleben.

Das Turnen in der Grundstufe: Ist das Hindernisturnen in erster Linie ein Mittel für Massenausbildung, so ist das Turnen in der Grundstufe mehr Einzelausbildung an den Turngeräten, das in kleineren Riegen von 12 bis 15 Schülern durchgeführt werden muß. Bei der Übungsauswahl handelt es sich hauptsächlich um die wirkungsvollen Kräftigungs- und Mutübungen. Das Springen am Pferd kräftigt

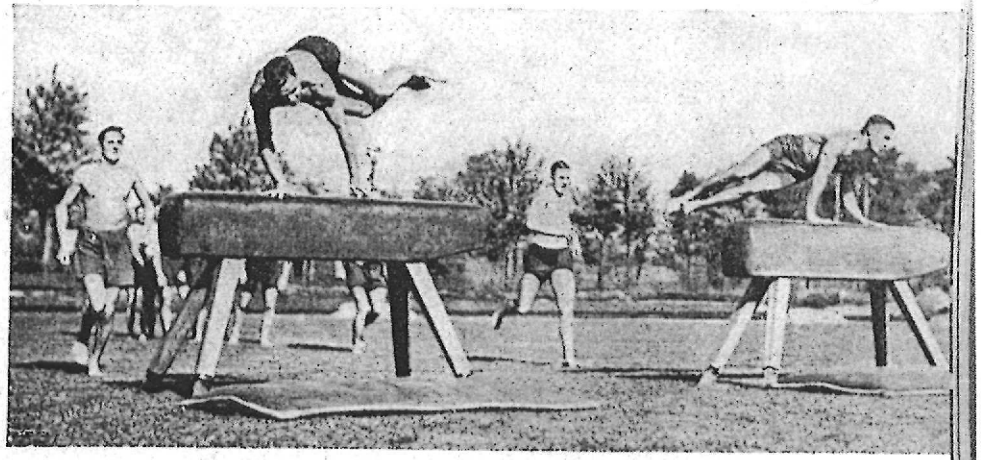

Abb. 106: Überwenden des Pferdes

vornehmlich die Beine, der Barren kräftigt die Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskeln, das Reck außer diesen hauptsächlich noch die Brustmuskeln. Keine Gymnastik, ob ohne oder mit Gerät, reicht im geringsten an diese hervorragende Rumpfkräftigung heran, deshalb, weil der eigene Körper gegenüber den Gymnastikgeräten einen weit größeren Widerstand bietet und wirkliche Kraft nur durch den gesteigerten Widerstand erzeugt werden kann. Die Sprünge über das Pferd sowie die Abgänge vom Barren und Reck erziehen zum Mut. Diese Übungen sind deshalb in der Grundausbildung so wertvoll, weil sie immer wieder von neuem hohe Anforderungen an die Entschlußkraft und Willensstärke des Übenden stellen. Jede neu zu erlernende Übung soll möglichst vom Leiter selbst vorgemacht werden. Dieser gibt auch zuerst die Hilfestellung selber. Da fortgesetztes Hilfegeben aber sehr anstrengend sein kann, erziehe man möglichst die ganze Abteilung zur Mitarbeit. Dies bedeutet einmal für alle eine kräftigende Körperschule und erzieht außerdem zur Hilfsbereitschaft. Die Hilfestellung beim Geräteturnen hat

eine doppelte Aufgabe: 1. den Übenden vor Fallen zu schützen, 2. dem Schwachen und Unbeholfenen bei der Ausführung behilflich zu sein. Man hüte sich jedoch, beim letzteren des Guten zu viel zu tun, um den Übenden das Bewußtsein der innewohnenden Kraft und des Selbstbewußtseins nicht zu nehmen, sonst erzieht man zur Unselbständigkeit.

Übungsstoff

Übungen am Pferd

1. **Wende links und rechts:** Aus dem Anlauf erfolgt der Absprung mit beiden Füßen. Dabei fassen beide Hände gleichzeitig nebeneinander auf den Rücken des Pferdes zu und der Körper wendet sich so zum Gerät, daß beim Überspringen die Bauchseite dem Pferderücken zugedreht wird (Abb. 106).

   Die Hilfestellung steht an der Aufsprungseite und faßt mit einer Hand am Stützarm, mit der anderen unter der Brust des Übenden zu.

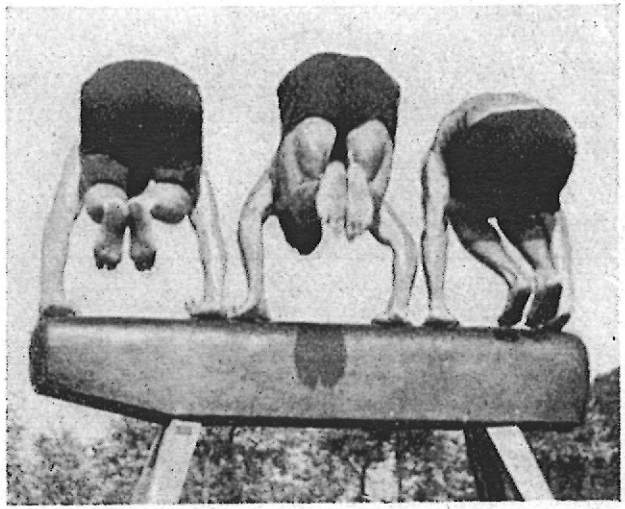

Abb. 107: Anhocken

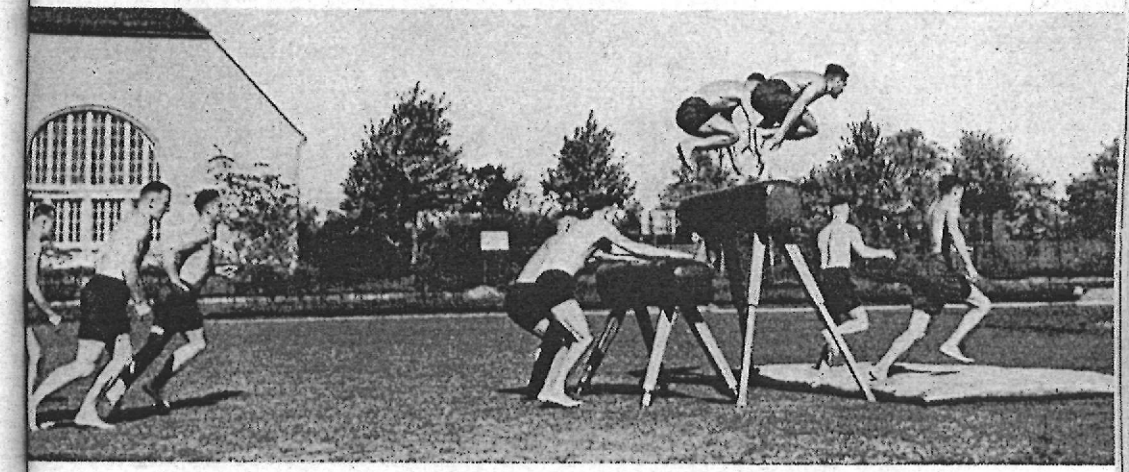

Abb. 108: Auf- und Überhocken am Doppelpferd

2. **Flanke links und rechts:** Der Absprung erfolgt ebenfalls mit beiden Füßen, wobei beide Hände in Schulterbreite auf dem Pferderücken zufassen. Während des Überspringens ist die Flankenseite dem Pferd zugewendet.

   Die Hilfestellung steht an der Kopfseite des Springenden und unterstützt wie bei der Wende.

3. **Aufhocken:** Bei allen Bewegungen des Hockens muß mit dem Absprung und Griffassen der Hände zuerst das Becken nach oben gehoben werden, und zwar so stark, daß Ober- oder Unterschenkel über dem Gerät zu liegen kommen (Abb. 107). Beim Aufhocken mit einem Fuß wird das Sprungbein zum schnelleren Weiterlaufen gehockt nachgezogen und der Körper, ohne sich aufzurichten, über das Pferd gebracht. Beim Aufhocken mit beiden Füßen erfolgt ein sofortiges Hochweitspringen, das auch über vorgestellte Hindernisse, z. B. über einen Bock oder einen vorgestellten Mitübenden, erfolgen kann. Sehr fein läßt sich auch ein zweimaliges Hocken vom niedrigen zum hohen Pferd ausführen (Abb. 108).

   Die Hilfestellung steht an der Aufsprungseite und faßt bei einem Hängenbleiben unter der Brust des Übenden zu.

4. **Diebsprung:** Der Absprung erfolgt hierbei mit einem Fuß — das Schwungbein schwingt fast gestreckt voraus, das Sprungbein wird nachgezogen, so, daß beide Beine geschlossen über das Pferd gebracht werden. Während des Überspringens fassen beide Hände stützend auf dem Pferderücken zu.

   Die Hilfestellung wird anfangs von zweien gegeben, wovon die eine an der Absprung-, die andere an der Aufsprungseite steht.

5. **Freies Aufspringen:** Nach dem Absprung mit einem Bein setzt das Schwungbein gehockt auf dem Pferderücken auf. Das Sprungbein wird gehockt nachgezogen. Um schnell über das Gerät zu kommen, darf der Rumpf beim Aufsetzen des Fußes nicht aufgerichtet werden.

   Die Hilfestellung steht wie beim Diebsprung.

6. **Freisprung:** Der Absprung erfolgt ebenfalls mit einem Bein. Man achte während des Springens darauf, daß das Sprungbein stets angehockt nachgezogen wird.

   Die Hilfestellung steht wie beim Diebsprung.

Übungen am schräggestellten Pferd

1. **Fechterkehre:** Bei der Fechterkehre nach rechts wird mit dem äußeren linken Bein abgesprungen. Das rechte Bein schwingt fast gestreckt aufwärts. Die Hände stützen abwechselnd rechts, links auf den Rücken des Pferdes zu und geben dem Körper während des Überspringens die Stützfläche.

   Die Hilfestellung steht an der Aufsprungseite so zum Übenden, daß sie mit einer Hand am ersten Stützarm, mit der anderen in der Hüfte zufaßt.

2. **Fechterwende:** Der Absprung erfolgt wie bei der Fechterkehre, nur dreht sich der Körper nach dem Absprung über den gestreckten Stützarm nach außen so zum Gerät, daß der Blick in die Anlaufrichtung sieht.

   Die Hilfestellung steht wie bei der Fechterkehre.

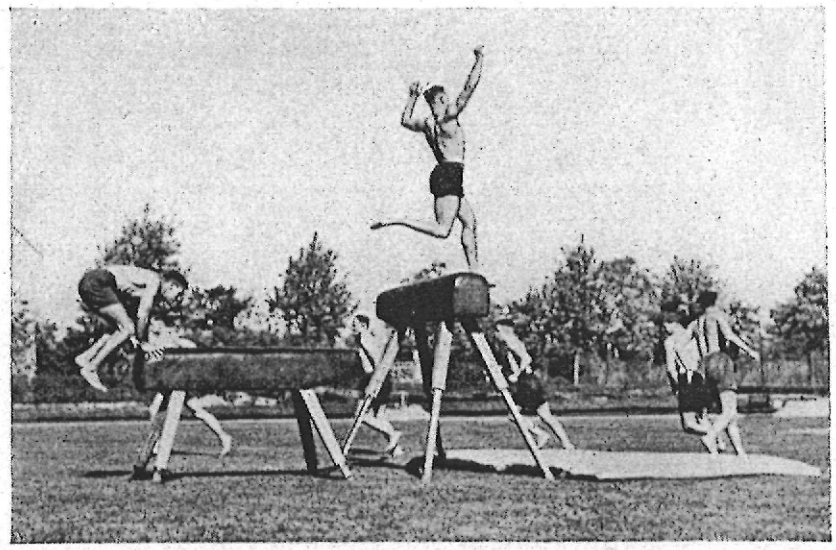

Abb. 109: Aufhocken auf das niedrige und Überspringen des hohen Pferdes

3. **Fechterflanke:** Ausführung wie bei der Fechterwende, nur geht beim Überwenden die Flankenseite über das Gerät.

Übungen am langgestellten Pferd

1. **Aufhocken:** Aus dem Anlauf erfolgt mit dem Absprung ein Aufhocken mit beiden Füßen auf dem Kreuz des Pferdes mit sofortigem Laufen über das Pferd und Niedersprung vorwärts. Schneller wird das Überwinden, wenn nur mit einem Fuß aufgehockt wird. So kann man nach dem Aufhocken weiterlaufen und über vorgestellte Hindernisse hinüberspringen (Abb. 109). Statt Aufhocken lassen sich dieselben Übungen mit freiem Aufspringen ausführen.

2. **Die Hocke:** Mit dem Absprung und Griffassen beider Hände auf dem Pferdrücken wird zuerst das Becken hochgehoben, damit Ober- und Unterschenkel genügend Platz haben, um über das Pferd hinüberzu-

kommen. Mit dem nun folgenden Vorlegen des Schwerpunktes erfolgt ein kräftiges Abdrücken der Arme vom Pferd, das so stark sein muß, daß sich der Rumpf vor dem Niedersprung aufrichten kann.

3. **Die Grätsche:** Der Bewegungsablauf ist genau wie bei der Hocke, nur werden die Beine weit gegrätscht und gestreckt über das Pferd gebracht. Nach dem Abdrücken der Hände vom Pferdrücken werden die Arme kräftig in die Seithalte geschwungen und das Becken vorgedrückt.

4. **Die Riesengrätsche:** Die Riesengrätsche ist eine feine Mutübung und hat gegenüber den anderen Sprüngen am Gerät noch den Vorzug, daß sie statt Hoch- oder Weitsprung auch für das Sportabzeichen ausgeführt werden kann. Obwohl man niemals einen Sprung in einzelne Teile zerlegen und üben soll, da der Sprung ein untrennbares Ganzes im Bewegungsablauf darstellt, soll hier lediglich zur besseren Erlernung des Sprunges auf die ineinandergreifenden Teile eingegangen werden. Das Wichtigste beim Längssprung ist der Anlauf. Dieser muß natürlich und ohne jede Verkrampfung sein und vom Ablauf bis zum Absprung in sich gesteigert werden. Man vermeide jeglichen Schrittwechsel während des Anlaufes, da hierdurch die Geschwindigkeit gehemmt wird. Um den Absprung sicher zu treffen, markiere man die Stelle des Ablaufes oder lege sich noch bei ungleichen Laufschritten, ähnliche wie beim Weitsprung, eine Zwischenmarke. Lange Schritte vor dem Absprung sind grundsätzlich zu vermeiden, weil dadurch der Schwerpunkt in eine ungünstige Lage zur Sprungkraft und Sprungrichtung gebracht wird. Der Absprung erfolgt immer mit beiden Füßen scharf von der Absprungstelle. Mit dem Absprung darf man aber nicht sofort mit den Händen zum Hals fassen wollen, weil dadurch eine Winkelstellung des Körpers hervorgerufen wird, die die Auswirkung der Sprungkraft zum Auftrieb nach oben unterbindet.

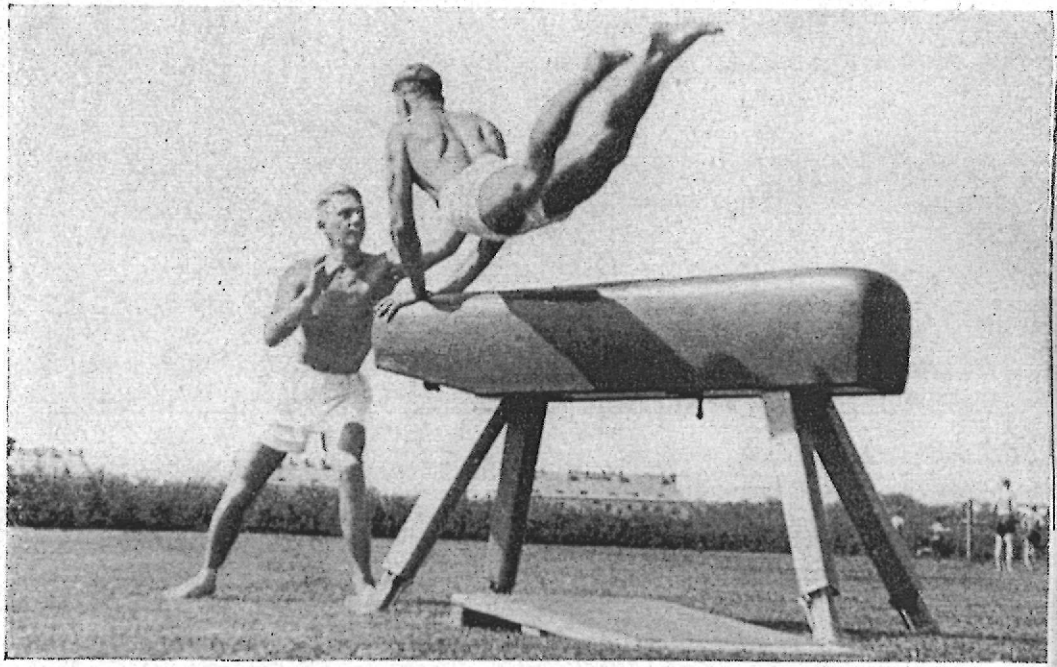

Abb. 110: Grätsche mit Hilfestellung

Wer zu früh fassen will, führt statt einen guten Längssprung meist ein Über-das-Pferd-Hinüberhuschen aus. Springt man aber statt dessen hoch gegen das Nichts und nimmt dann die Arme vor, erreicht man immer ein weites Vorfassen auf den Hals. Stemmt man sich nun noch nach dem Griffassen mit den Armen kurz gegen das Pferd, so treiben die Beine noch höher hinauf, was man hohes Anschweben bezeichnet und zu einem vollwertigen Sprung gehört. Unter scharfem Abdrücken der Arme vom Pferd und Hochreißen der Brust mit Seitschlagen der Arme erreicht man den letzten Teil des Sprunges, den hohen Weiterflug vor dem Niedersprung.

Übungweise: Die Riesengrätsche übt man mit dem Anfänger am zweckmäßigsten so, daß der Absprung

von einem Sprungbrett erfolgt. Dies gibt ein gewisses Sicherheitsgefühl und beschleunigt die Erlernung. Man stelle dabei aber das Pferd nicht gleich lang, sondern schräg auf, und zwar so, daß das Sprungbrett in Höhe des Sattels liegt (Abb. 110). Stellt man bei den ersten Versuchen das Pferd gleich lang, läuft man Gefahr, daß der Übende statt auf den Hals meist im Sattel oder auf das Kreuz zufaßt. Und dann noch über das Pferd hinwegzukommen, gewöhnt sich der Übende gerne an, dieses durch Laufen mit den Händen zu erreichen. Dies bedeutet einmal einen sehr schwer auszumerzenden Fehler, bedingt aber auch die Gefahr des Verstauchens der Handgelenke. Durch den erleichterten Absprung in Sattelhöhe fällt es jedoch dem Übenden immer leicht, auf den Hals zu fassen und die Übung als Ganzes auszuführen. Legt man nun nach jedem gelungenen Sprung das Sprungbrett um 20 bis 30 cm zurück, erreicht man sehr bald ein hemmungsloses Springen mit weitem Vorfassen. Gelingt die Grätsche mit Absprung in Höhe des Kreuzes, stelle man das Pferd lang und lasse nunmehr die Riesengrätsche über das langgestellte Pferd ausführen. Bei einem guten Sprung muß das Anschweben stets mit geschlossenen Beinen ausgeführt werden — erst mit dem Abdrücken vom Pferd werden die Beine gegrätscht.

Die Hilfestellung wird bei der Riesengrätsche von zweien gegeben, wovon einer der Hilfegebenden dicht am Hals, der andere in der Nähe des Aufsprunges steht.

Übungen am Barren

Aus dem Seitstand mit Anlauf (Barren hüfthoch).

1. **Übersteigen des Barrens:** Mit Griff beider Hände am näheren Holm wird mit dem Absprung ein Fuß dicht neben einer Hand aufgehockt. Mit dem jetzt folgenden Aufrichten des Körpers wird das andere Bein auf den entfernteren Holm aufgesetzt und abgesprungen.

Die Hilfestellung steht an der Aufsprungseite.

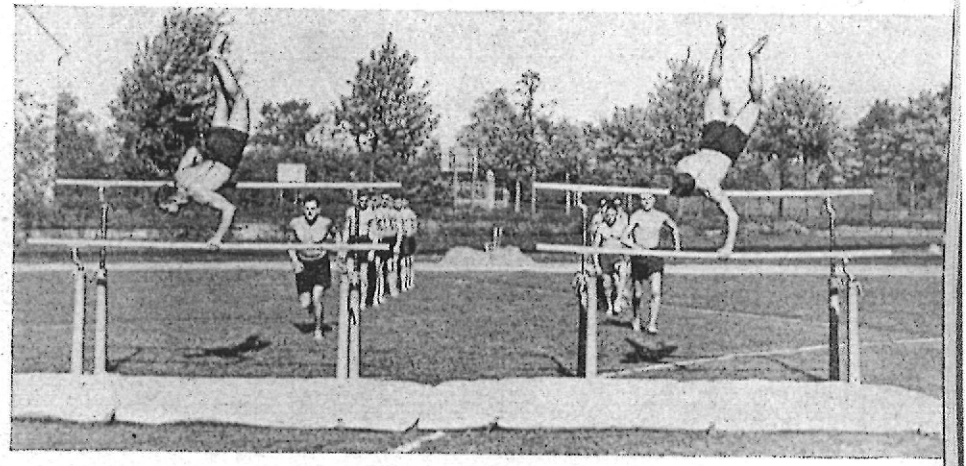

Abb. 111: Überwenden des ungleichgestellten Barrens

2. **Überwenden links und rechts:** Bei der Wende nach rechts faßt die linke Hand Kammgriff am näheren, die rechte Hand Ristgriff am entfernteren Holm. Mit dem Absprung werden Becken und Beine kräftig hochgeschwungen und der Schwerpunkt schnell über beide Holme hinübergebracht.

Die Hilfestellung steht an der Kopfseite des Übenden und faßt mit einer Hand am näheren Arm, mit der anderen unter der Brust zu.

3. **Überflanken links und rechts:** Nach dem Absprung mit beiden Füßen fassen beide Hände Ristgriff auf dem entfernteren Holm zu. Der Schwerpunkt wird leicht vorgeschoben und der Körper seitwärts so über das Gerät gebracht, daß die Flankenseite dem Gerät zugewendet ist.

Die Hilfestellung steht wie bei der Wende.

Übungen am ungleichen Barren

1. **Übersteigen des niedrigen und hohen Holmes:** Ausführung wie beim Übersteigen des niedrigen Barrens, nur wird der freie Fuß auf den hohen Holm aufgesetzt und sofort hochweitgesprungen.
2. **Aufsteigen und Wende über den höheren Holm:** Nach dem Aufsteigen auf den niedrigen Holm fassen

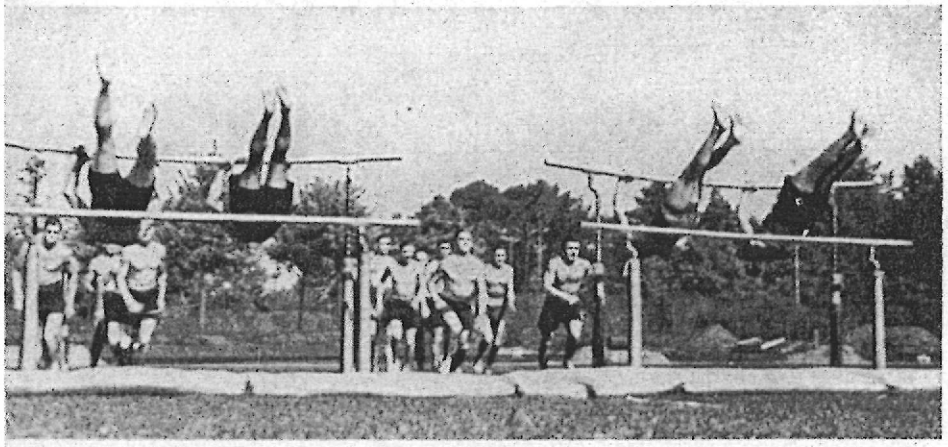

Abb. 112: Unterschwung am ungleichgestellten Barren

die Hände am höheren Holm Zwiegriff zu. Bei einer Wende rechts, links Kamm-, rechts Ristgriff. Statt Überwenden übe man auch Überflanken und Überhocken des höheren Holmes.

3. **Übersteigen des hohen und niedrigen Holmes:** Aus dem Anlauf springt der Übende in den flüchtigen Stütz auf den hohen Holm, schwingt sofort ein Bein vor, so daß der Fuß auf den niedrigen Holm aufsetzt, und zieht dann unter Vorlegung des Körpers das andere Bein seitwärts gehockt zum Niedersprung nach.
4. **Überwenden des hohen und niedrigen Holmes** (Abb. 111): Aus der Bauchlage auf dem höheren Holm faßt die linke Hand bei der Wende rechts Kammgriff am hohen Holm, die rechte Hand Ristgriff auf dem niedrigen Holm zu. Unter kräftigem Rückschwingen der Beine im Hohlkreuz, wobei der Kopf in den Nacken genommen wird, erfolgt das Überwinden beider Holme.

   Die Hilfestellung steht wie bei der Wende am Niederbarren.
5. **Unterschwung über den niedrigen Holm** (Abb 112): Mit Ristgriff am höheren Holm werden beide Beine bei fast gestreckten Armen über den niedrigen Holm

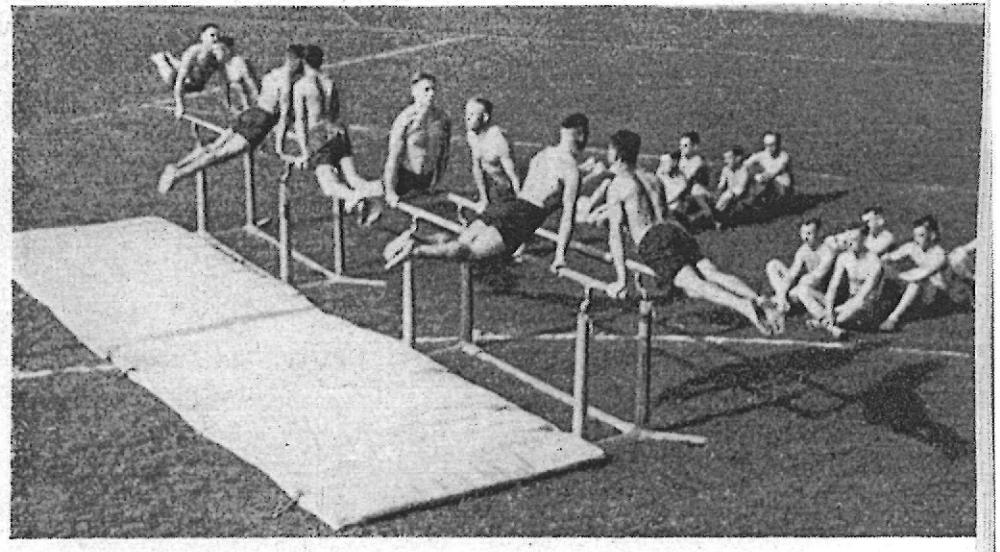

Abb. 113: Fortgesetztes Springen in den flüchtigen Stütz

gehoben und zugleich der Körper unter starker Betonung des Hohlkreuzes über den niedrigen Holm hinübergebracht.

Die Hilfestellung steht beim Anfänger in der Mitte des Barrens und faßt mit einer Hand an der Schulter, mit der anderen im Kreuz des Übenden zu.

Übungen aus dem Querstand (Barren hüfthoch)

1. **Kehre links und rechts:** Aus dem Anlauf fassen beide Hände mit Speichgriff an den Holmenden zu. Mit dem Absprung werden beide Beine über einen Holm hinübergeschwungen. So läßt sich die Kehre gleichzeitig an beiden Enden des Barrens ausführen. Viel Freude macht die Kehre als Wettkampf zu zweien. Hierbei stehen sich die Übenden an den beiden Holmenden gegenüber. Auf „Los" versucht einer den anderen einzuholen und abzuschlagen.
2. **Aufsteigen in den Stand:** Mit dem Absprung werden die Füße gegrätscht dicht vor den Händen aufgesetzt. Danach erfolgt das Aufrichten in den Stand mit seitlichem Niedersprung.

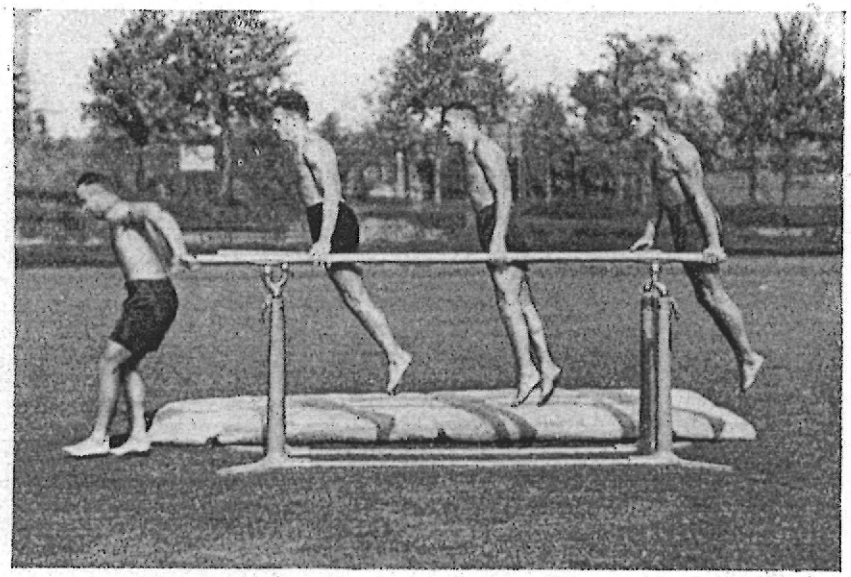

Abb. 114: Stützeln vorwärts

Besondere Kräftigungsübungen am Barren

Bei allen Übungen versuche man unter Ausnutzung des Gerätes möglichst viele Teilnehmer zu beschäftigen.

1. **Springen in den flüchtigen Stütz** (Abb. 113): Aus der tiefen Kniebeuge wird fortgesetzt in den Stütz gesprungen. Im Stütz sind die Beine zurückgenommen, der Rumpf aufgerichtet und die Arme durchgedrückt. Man lasse die Übung sechs- bis achtmal wiederholen.
2. **Stützeln vorwärts** (Abb. 114): Aus dem Stütz am Ende des Barrens erfolgt das Stützeln vorwärts, indem die Hände nacheinander vorwärts greifen. Der Rumpf ist beim Stützeln stets aufgerichtet und die Arme sind durchgedrückt. Statt stützeln kann man als nächste Übungsfolge Stützhüpfen vorwärts machen lassen. Hierbei greifen beide Hände unter Abdrücken vom Holm gleichzeitig vor.
3. **Schwingen im Stütz:** Das Schwingen übt man mit dem Anfänger an den Barrenenden so, daß man

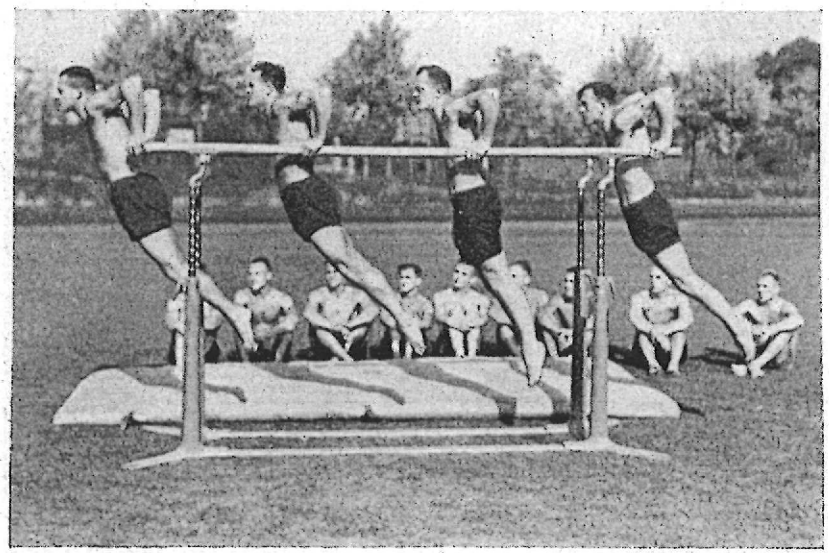

Abb. 115: Armbeugen und -strecken

aus dem Außenquerstand zuerst ein Vor- und Rückschwingen mit anschließendem Niedersprung rückwärts in den Stand ausführt. Dies übt man mehrere Male hintereinander. Erst wenn bei diesem einmaligen Schwingen Stützsicherheit erreicht ist, kann man das Schwingen ohne Unterbrechung wiederholt ausführen lassen. Beim Schwingen achte man stets darauf, daß die Arme scharf durchgedrückt bleiben und daß beim jeweiligen Vorschwung der Körper nicht gewinkelt, sondern fast gestreckt ausschwingt. Der Rückschwung dagegen wird betont ausgeführt, so, daß mit jedem Schwung die Beine höher hinauftreiben.

4. **Übungen aus dem Schwingen:**
   1. Schwingen in den Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen mit Beinschließen und Rückschwingen in den Stand.
   2. Schwingen in den Außenquersitz und anschließend Kehre als Abgang.
   3. Schwingen und beim Rückschwung Stützhüpfen vorwärts.

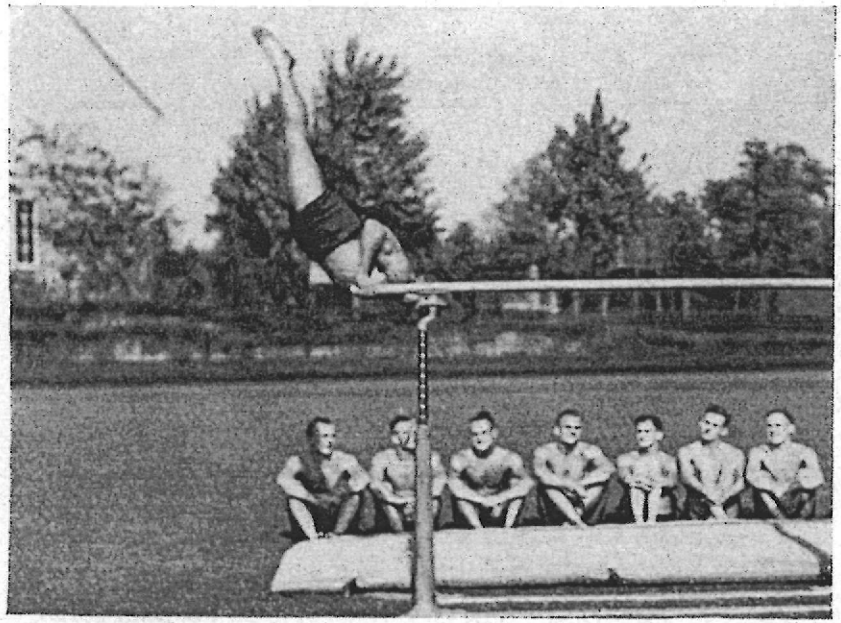

Abb. 116: Schwingen durch den Beugestütz in den Streckstütz

4. Schwingen und beim Rückschwung Wende rechts oder links.
5. Schwingen am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) und Abgrätschen.

Barren (schulterhoch)

1. **Armbeugen und Strecken** (Abb.115): Aus dem Streckstütz werden die Arme fortgesetzt gebeugt und gestreckt, wobei das Beugen langsam, das Strecken schnell erfolgen soll. Im Stütz und Beugestütz sind die Beine stets zurückgenommen.
2. **Schwingen durch den Beugestütz:** Am Ende des Rückschwunges werden zuerst die Arme gebeugt, dann erfolgt der Vorschwung (Abb. 116). So kann man diese Übung zuerst so ausführen lassen, daß der Übende fortgesetzt im Beugestütz schwingt, und danach sich am Ende des Vor- oder Rückschwunges in den Streckstütz hebt.

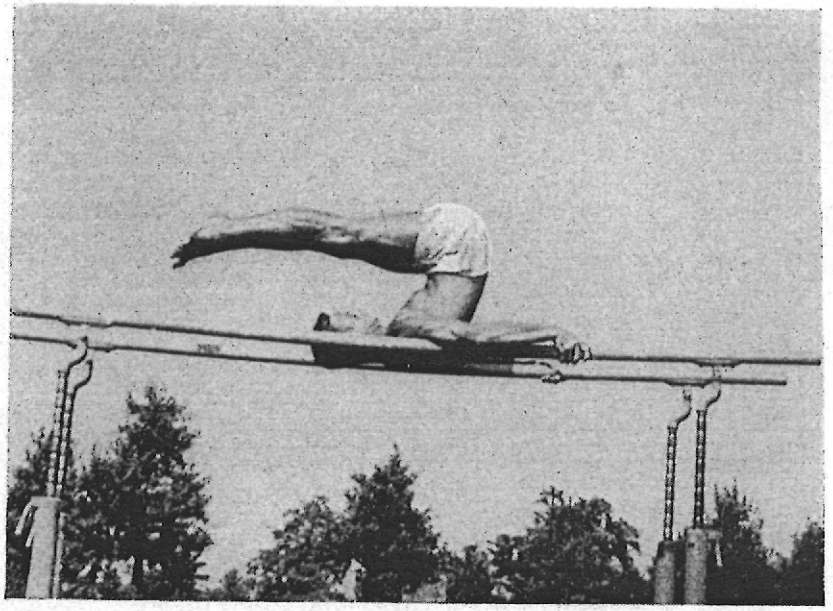

Abb. 117: Kipplage

3. **Die Kippe:** Die Kippe erfolgt aus dem Schwingen im Oberarmhang bei fast gestreckten Armen, wobei mit dem Vorschwung beide Beine in die Kipplage gehoben werden. Hieraus erfolgt der Kippstoß, das ist ein scharfes Schieben des Beckens nach vornaufwärts, wobei der Körper über die völlig gestreckten Arme in den Stütz gebracht wird. Anfangs empfiehlt es sich, die Kipplage mit gehockten Beinen einnehmen zu lassen, da der Kippstoß durch die Streckung der Beine mit gleichzeitigem Heben des Beckens gefühlsmäßiger und schneller erlernt wird. Das Wichtigste bei der Kippe aber ist, daß das Becken in der Kipplage über Holmhöhe gehoben wird (Abb. 117), da sonst die Kippe in den Beugestütz erfolgen muß. Mit dem Anfänger übe man die Kippe zuerst in den Außenquersitz, dann in den Grätschsitz vor den Händen und danach erst in den freien Stütz.

Die Hilfestellung steht neben dem Barren so, daß sie mit beiden Händen, von unten durch die Holmgasse

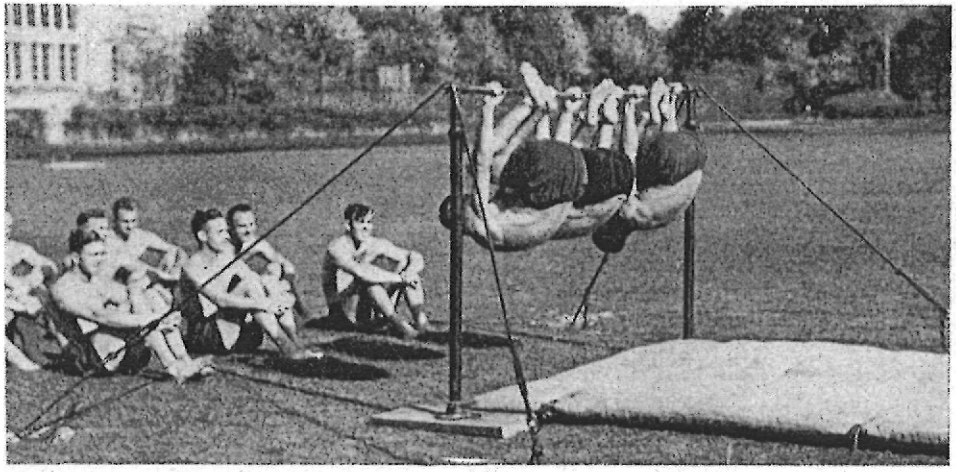

Abb. 118: Hocksturzhang

hindurchfassend, den Übenden am Becken und Kreuz unterstützt.

4. **Die Schwungstemme vorwärts:** Diese erfolgt aus dem Schwingen im Oberarmhang beim Vorschwung. Man achte beim Oberarmhang darauf, daß die Arme fast gestreckt auf den Holmen liegen und daß der Körper beim Vorschwingen leicht gewinkelt ist. Im Augenblick, wo die Füße die Holme passieren, erfolgt ein Schnepper aus der Hüfte nach oben und ein gleichzeitiges Schieben des gestreckten Körpers über die gestreckten Arme nach vorn. Schnepper und Schiebebewegung bringen den Körper in den Streckstütz.

   Die Hilfestellung steht neben dem Barren und unterstützt wie bei der Kippe am Becken und Kreuz.

5. **Die Schwungstemme rückwärts:** Aus dem Schwingen im Oberarmhang werden die Beine zuerst in die Kipplage gehoben. Hieraus erfolgt nun die Streckung der Beine und Hüfte schräg nach oben unter gleichzeitigem Heranziehen der Schultern zu den griffesten Händen. Je höher man sich streckt, desto größer wird der Schwung. Beim Durchschwingen im Oberarmhang müssen die Ellenbogen stets leicht abwärts gedrückt sein. Am Ende des Rückschwunges stemmt sich der Körper durch Strecken der Arme in den Stütz.

Übungen am Reck

Reck (brusthoch)

1. **Hocksturzhang** (Abb. 118): Aus dem Hangstand vorlings werden beide Beine gehockt mehrere Male hintereinander an die Reckstange gehoben und gesenkt. Man achte darauf, daß beim Heben die Knie geschlossen bleiben und im Hocksturzhang die Arme gestreckt und der Kopf auf die Brust genommen wird.
2. **Sturzhang:** Wie beim Hocksturzhang erfolgt das Heben und Senken mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
3. **Knieliegehang:** Aus dem Hangstand werden zuerst beide Beine in den flüchtigen Sturzhang gehoben, dann ein Bein links oder rechts unter der Stange hinweg zum Hang geführt. Das andere Bein streckt sich und der Kopf geht in den Nacken.
4. **Springen in den Stütz:** Aus dem Stand mit Riftgriff erfolgt ähnlich wie am Barren ein fortgesetztes Springen in den Stütz mit sofortigem Niedersprung in die tiefe Kniebeuge bei griffesten Händen. Im Stütz sind die Beine zurückgenommen, die Arme gestreckt und der Rumpf aufgerichtet.
5. **Übungen aus dem Stütz:**
   1. Überspreizen links und rechts in den Sitz und Niedersprung vorwärts.
   2. Überspreizen links mit Fassen der linken Hand Kammgriff, Nachspreizen rechts mit ¼ Drehung links zur Wende.
   3. Überspreizen links, Rücksenken in den Knieliegehang und Kniewellaufschwung in den Stütz, auch mit sofortigem Rückspreizen links in den Stand.
   4. Aus dem Stütz mit Kammgriff, Abzug vorwärts.

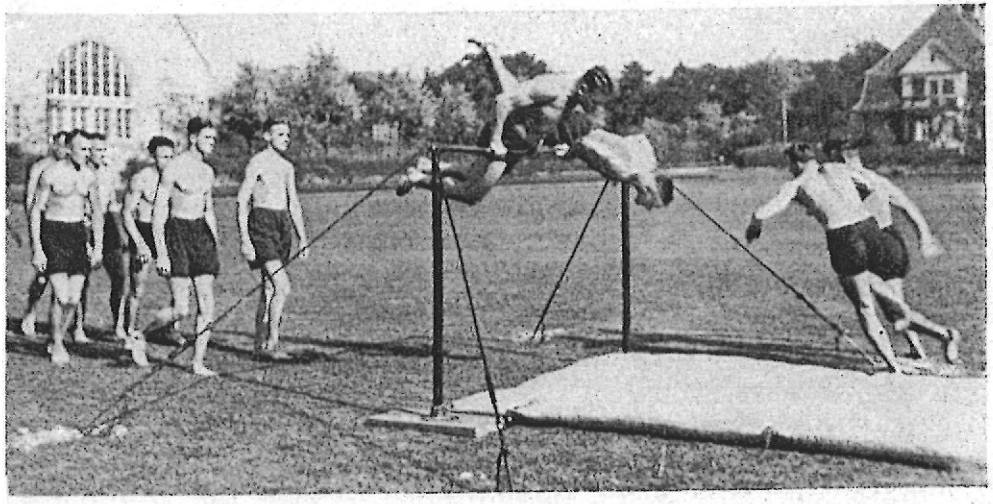

Abb. 119: Aufschwung im Abteilungswettkampf

6. **Aufschwung** (Abb. 119): Aus der Schrittstellung mit Ristgriff wird das hintere Bein unter Abdrücken des Standbeines vor-hochgeschwungen. Unter gleichzeigem kräftigem Armbeugen und Einrollen des Körpers kommt der Übende in die Bauchlage auf der Reckstange. Jetzt werden die Handrücken nach oben gedreht und der Rumpf richtet sich unter gleichzeitigem Strecken der Arme auf.

   Die Hilfestellung steht neben dem Übenden und faßt mit einer Hand an der Schulter, mit der anderen in der Kreuzgegend zu.

7. **Unterschwung:** Aus dem Stütz senkt sich der Körper bei gestreckten Armen rückwärts in den Sturzhang. Jetzt erfolgt ein hohes Herausschieben schräg-vorwärts ins Hohlkreuz unter scharfem Nachdrücken der Arme. Man erlernt den Unterschwung anfangs am besten aus dem Stand. Hierbei steht der Übende in Schrittstellung, die Reckstange bei gestreckten Armen ristgriffs gefaßt. Unter Vorschwingen des hinteren Beines werden nun beide Beine in den flüchtigen Sturzhang und der Körper sofort nach schräg-vorwärts ins Hohlkreuz gebracht. Danach übe man den Unterschwung aus dem flüchtigen Stütz, aus dem Stütz und auch in der Verbindung Aufschwung — Unterschwung.

   Die Hilfestellung steht dicht am Übenden und faßt mit einer Hand an der Schulter, mit der anderen im Hohlkreuz zu.

8. **Die Wende** (Abb. 120): Aus dem Stütz mit Zwiegriff (bei der Wende nach links, rechte Hand Kammgriff), wird zuerst der Körper in die flüchtige Bauchlage gebracht. Dann erfolgt ein kräftiges Rückschwingen ins Hohlkreuz mit sofortigem Armstrecken und Wenden des Körpers zum Gerät. Der Kopf wird mit dem Rückschwingen stark in den Nacken genommen, die Arme gestreckt.

   Die Hilfestellung steht an der Kopfseite während der Wende so, daß sie mit einer Hand am Stützarm, mit der anderen unter der Brust des Übenden zufaßt.

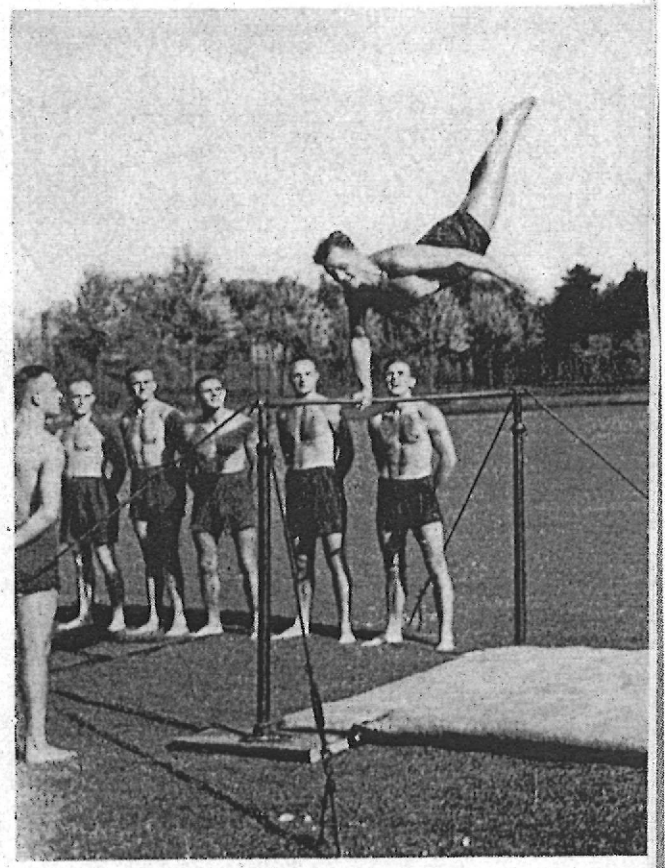

Abb. 120: Wende

Abb. 121: Anhocken

9. **Die Flanke:** Bewegungsablauf und Hilfestellung ist wie bei der Wende, nur mit dem Unterschied, daß mit dem Schwingen ins Hohlkreuz die Flankenseite über das Gerät gebracht wird.

10. **Die Hocke:** Die Hocke ist im Grunde genommen so einfach und leicht, daß man sie in ganz kurzer Zeit erlernen kann. Jeder, der die Hocke das erstemal versucht, macht nur immer den Fehler, nur mit den Füßen allein über die Stange zu wollen. Das ist natürlich falsch, denn das Becken bleibt tiefgestellt, und weil der Schwerpunkt nicht hoch genug über das Reck zu liegen kommt, verleitet so das Hocken zum Hängenbleiben. Die Hocke wird nicht mit den Füßen, sondern mit dem Becken eingeleitet, und zwar wird das Becken aus der Bauchlage auf der Reckstange zuerst kräftig hochgeschwungen und zugleich die Beine angehockt. Man beginnt die Erlernung der Hocke am Niederreck und übt zuerst fortgesetztes Springen in den Stütz mit Beckenheben und Anhocken der Beine. Danach übt man das hohe Rückschwingen aus der Bauchlage mit Beckenheben und Anhocken (Abb. 121). Wird dieses gut ausgeführt, lasse man die Hocke machen, und zwar so, daß zwei Helfer an der Aufsprungseite stehend mit Griff am Unter- und Oberarm dem Übenden über die Stange helfen (Abb. 122). Danach lasse man die Hocke frei machen. Die Hilfestellung steht dabei so dicht am Gerät, daß sie bei einem Hängenbleiben des Übenden an der Brust zufassen kann. Man übe die Hocke aber nicht nur am Niederreck, sondern lasse sie, sobald sie dort geht, am Hochreck wiederholen. Wenn der Übende keinerlei Hemmungen hat, muß sie hier genau so gut

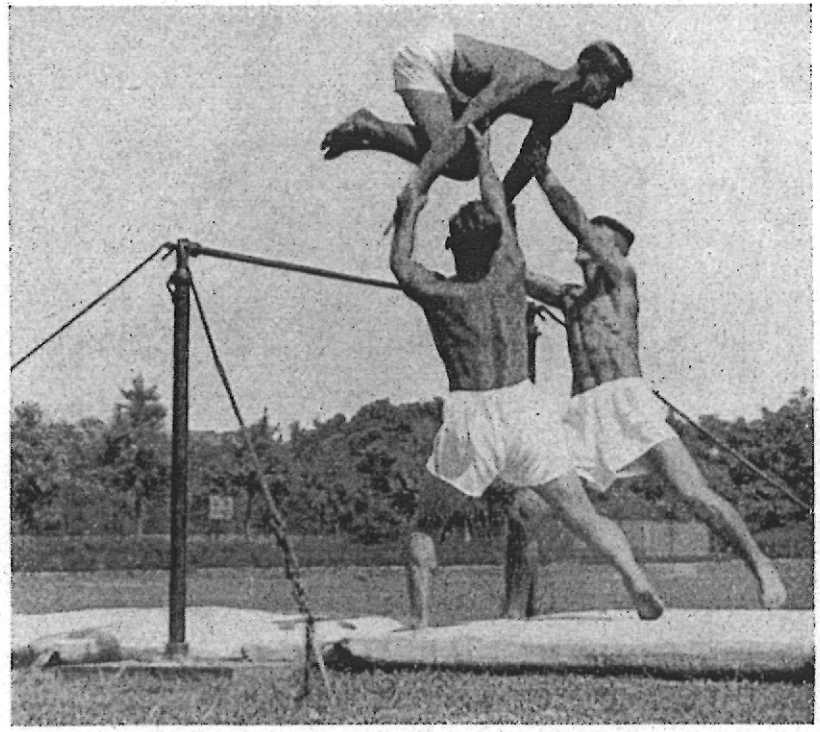

Abb. 122: Hocke mit Hilfestellung

wie am brusthohen Reck ausgeführt werden. Gute und sichere Hilfestellung ist unbedingt notwendig. Dies müssen Kerle sein, die einmal gut aufpassen und wenn es notwendig ist, auch zufassen können. Die sichersten Hilfegebenden stehen dicht am Reck, die anderen im Halbkreis um die Niedersprungstelle herum (Abb. 123).

Abb. 123: Hocke vom Hochreck mit Hilfestellung

Reck (sprunghoch)

1. **Klimmziehen:** Aus dem Streckhang wird der Körper unter kräftigem Armbeugen so hoch gebracht, daß das Kinn über die Stange zu liegen kommt. Das Anziehen soll immer schnell, das Senken langsam sein. Man übe das Klimmziehen abwechselnd mit Kamm- und Ristgriff.
2. **Hüftschwingen:** Aus dem Streckhang mit Ristgriff werden die Beine zuerst leicht vorgehoben und sofort kräftig zurückgeschlagen. So bewegen sich die Beine fortgesetzt vor- und rückwärts. Der Oberkörper bewegt sich dabei in umgekehrter Richtung. Man vermeide jegliches Schwingen.
3. **Hocksturzhang und Sturzhang:** Wie am Niederreck werden die Beine aus dem Hang mit Ristgriff abwechselnd an die Stange gehoben und gesenkt. Man verbinde auch das Anheben der Beine mit Durchhocken in den Hang rücklings mit anschließendem Niedersprung, aber auch mit Zurückheben aus dem Hang rücklings in den Hang.
4. **Aufschwung mit Abgängen:** Beim Aufschwung steht der Übende einen halben Schritt hinter der Reckstange so, daß er schräg-aufwärts springt. Mit dem Griffassen werden sofort die Arme gebeugt, die Beine gehoben und der Körper eingerollt. Als Abgänge lasse man anschließend ausführen:
   1. Unterschwung in den Stand,
   2. Wende links und rechts,
   3. Hocke.
5. **Zugstemme ungleicharmig:** Aus dem Stand unter der Reckstange springt der Übende in den Beugehang und dreht mit dem Auftrieb des Körpers sofort den Handrücken des Armes nach oben, der zuerst den Körper stützen soll. Der Körper muß dabei dicht am Stützarm bleiben. Unter Drehen der freien Hand nach oben und Drehen des Rumpfes

Abb. 124: Zugstemme ungleicharmig

mit Vorlegen der Brust über die Reckstange werden nun die Arme gestreckt und der Körper in den Stütz gebracht. Man kann die Zugstemme so als Einzelübung, aber auch als Abteilungswettkampf durchführen (Abb. 124).

6. **Die Ruckstemme:** Aus dem Hüftschwingen erfolgt mit dem Vorschwingen der Beine ein kräftiges Anziehen der Arme, das so stark sein muß, daß der Körper in den Stütz gebracht wird.
7. **Schwingen im Hang:** Um das Schwingen am Reck richtig auszuführen, muß man zuerst das Schwungholen lernen. Dieses kann man auf drei Arten machen. Erstens aus dem ruhigen Streckhang, zweitens aus dem Hüftschwingen und drittens aus dem Anspringen. Beim Schwungholen aus dem ruhigen Streckhang führt man zuerst einen kurzen Klimmzug mit

gleichzeitigem Heben der Beine in den Sturzhang aus und schiebt dann den Körper unter Streckung der Hüfte und der Arme vorwärts-aufwärts in den Hang. Beim Schwungholen aus dem Hüftschwingen ist der Bewegungsvorgang ähnlich so, nur wird das Beinheben durch die vorausgegangene Vor- und Rückbewegung der Beine im Hang (Hüftschwingen) erleichtert. Den größten Schwung erreicht man jedoch aus dem Anspringen. Hierzu springt man aus dem Stand schräg-aufwärts in den Hang und läßt sich bei gestreckten Armen und fast gestrecktem Körper vorpendeln. Kurz vor Beendigung des nun folgenden Rückpendelschwunges erfolgt ein schneller Klimmzug mit sofortigem Beinheben in den Sturzhang und gleichzeitigem hohem Herausschieben des Körpers in den Hang.

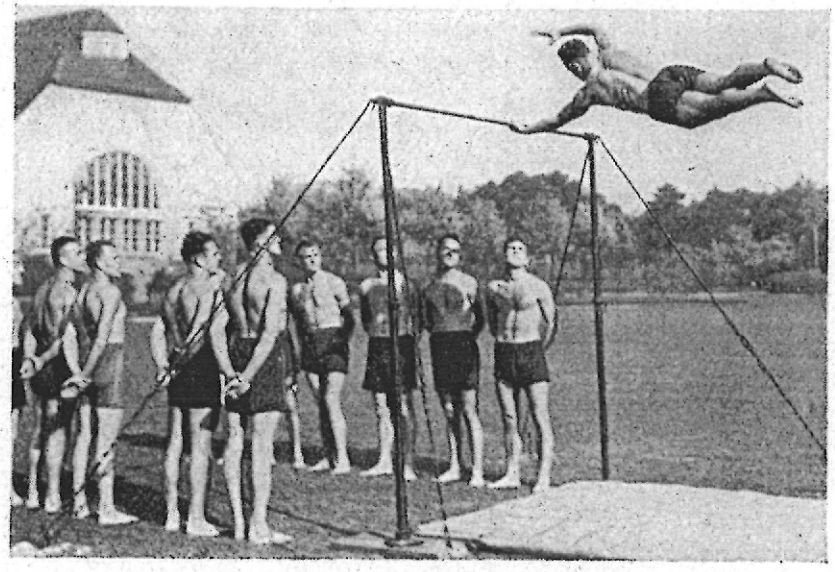

Abb. 125: Schwingen mit Hangkehre

Übungen aus dem Schwingen

1. **Hangkehren** (Abb. 125): Aus dem Schwingen wird jeweils am Ende des Vorschwunges ½ Drehung um die Längsachse ausgeführt, wobei die freie Hand nach der Drehung ristgriffs zufaßt. Man erleichtert sich diese Übung, wenn man mit dem Vorschwingen des Körpers die Beine gleich in die Richtung bringt, in der die Drehung erfolgen soll. So erfolgt das Hangkehren fortgesetzt hintereinander.

   Die Hilfestellung steht unter dem Reck so, daß sie bei einem Danebenfassen den vorschwingenden Körper abzufangen vermag.

2. **Der Kniewellenaufschwung:** Beim Vorschwung werden beide Beine in den flüchtigen Sturzhang gehoben. Jetzt spreizt ein Bein unter der Stange hinweg in den Knieliegehang, das andere Bein schwingt kräftig ausholend und rückschwingend so, daß der Körper damit auf die Stange gebracht wird.

3. **Die Kippe:** Man erlernt sie zuerst als sogenannte Laufkippe am brusthohen Reck. Dabei faßt man die Reckstange mit gestreckten Armen in Schulterbreite mit Ristgriff und läuft bei völlig gestreckten Armen unter der Stange hindurch in die flüchtige Spannbeuge. Am Ende des Vorlaufens werden beide Beine durch Abdrücken eines Fußes schnell in den Sturzhang gebracht. Jetzt erfolgt der Kippstoß, daß ist ein ruckartiges Hochschieben des Beckens bei stark gewinkeltem Körper und gestreckten Armen. Durch gleichzeitiges Drehen der Handrücken nach oben und Senken der Beine wird so der Körper in den Stütz gebracht. Bei der Schwungkippe beachte man lediglich, daß der Körper beim Vorschwingen so lange als möglich im Hohlkreuz bleibt.

   Die Hilfestellung steht neben dem Übenden und faßt mit einer Hand im Kreuz, mit der anderen an den Beinen zu, um ein frühzeitiges Senken der Beine zu verhindern.

Klettern und Hangeln

Das Klettern am Tau und an den Kletterstangen sind Übungen, auf die in der körperlichen Ausbildung nicht verzichtet werden kann, weil das Klettern zu den Brauchkünsten des Soldaten gehört. Für den Nachrichten- und Späherdienst ist das schnelle Erklettern von Bäumen unbedingt erforderlich. In der Körperschule übe man das Klettern am Tau als auch an den Kletterstangen, daneben aber auch an natürlichen Klettergelegenheiten im Gelände. Beim Klettern achte man stets auf den richtigen Kletterschluß.

Hangeln kräftigt die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur und ist besonders häufig auch wettkampfmäßig zu üben.

Limpert-Sportbücher

für alle Arten der Leibesübungen sind im Laufe von zwei Jahrzehnten zu einem festen Begriff geworden. Ob es sich um Lehr- oder Übungsbücher für die vielseitigen Gebiete der deutschen Leibesübungen handelt, ob um die grundlegenden Schriften für die Erziehungs- und Geschichtslehre oder schließlich um ein literarisch wertvolles Unterhaltungsschrifttum für die Mußestunden der Millionen Sporttreibenden, in allen Fällen sind die Limpert-Sportbücher anerkannte, fachlich einwandfreie, wertvolle Hilfsmittel.

Die Limpert-Sportbücher haben den Vorzug, von ersten und anerkannten Fachmännern, von Männern der Praxis geschrieben zu sein. Sie zeichnen sich aus durch eine hervorragende drucktechnische Gestaltung, durch gutes, dem Text vorzüglich angepaßtes Bildmaterial und durch einen mäßigen Preis.

Lassen Sie sich in Ihrer Buchhandlung unsere Bücher zur Einsicht unverbindlich vorlegen und bevorzugen Sie stets das anerkannte Limpert-Sportbuch.

LIMPERT

WILHELM LIMPERT-VERLAG
BERLIN SW 68

CARL SCHELENZ

Lehrbuch des Handballspiels

Taktik — Technik — Training

*

Neuausgabe
des Gesamtwerkes in einem Band in Vorbereitung.

Preis auf Anfrage!

Schelenz' Versuch, Wege zu zeigen zu überlegtem Handeln, zu planvoller Zusammenarbeit, zu verständnisvoller Entfaltung aller Kräfte, zu kluger Abwägung und Ausnützung aller Vorteile und Erfolgsmöglichkeiten im Spiel, darf als geglückt gelten. Ein Werk, das gleich wichtig ist für den Trainer wie für jeden Mannschaftsspieler.

LIMPERT

WILHELM LIMPERT-VERLAG
BERLIN SW 68

HANS FORSTREUTER

Gymnastik

10. Auflage, brosch. RM. 4.80, veränderte Neuauflage in Vorbereitung

*

Das beste Gymnastikbuch der Jetztzeit, eine erschöpfende Zusammenstellung aller neuzeitlichen Formen. Es ist eine der besten und erschöpfendsten gymnastischen Stoffsammlungen, die wir haben. Die Tatsache, daß das Werk bereits in hoher Auflage vorliegt, beweist seine Brauchbarkeit.

WILHELM LIMPERT-VERLAG
BERLIN SW 68